NGHỆ THUẬT SỐNG

Do Thiền sư S.N. Goenka Giảng dạy

THE ART OF LIVING

William Hart

Trí tuệ là điểm chính

vì vậy hãy cố đạt được trí tuệ;

thì bạn sẽ hiểu được mọi điều.

Proverbs, iv. 7 (KJV)

LỜI NÓI ĐẦU

Tôi sẽ mãi mãi biết ơn pháp Thiền **Vipassana** *đã thay đổi cuộc đời tôi. Khi mới bắt đầu học phương pháp Thiền này, tôi có cảm giác như đang đi trong mê lộ, và sau cùng đã tìm được vương đạo. Từ đó tôi tiếp tục con đường này. Với mỗi bước, mục đích càng được sáng tỏ hơn: giải thoát được mọi khổ đau và được toàn giác. Tôi không thể tuyên bố mình đã tới đích cuối cùng, nhưng tôi tin chắc rằng con đường này sẽ dẫn thẳng tới đó.*

Tôi đã mang ơn Sayagyi ***U BA KHIN*** *và một dòng các thiền sư đã giữ gìn kỹ thuật này sống còn hàng ngàn năm kể từ thời Đức Phật. Nhân danh họ, tôi khuyến khích các người khác theo con đường này để họ cũng có thể tìm được lối thoát khỏi khổ đau.*

Mặc dầu hàng ngàn người từ các quốc gia Tây phương đã học **Vipassana** *nhưng cho đến nay chưa có một cuốn sách nào viết về phương pháp Thiền này một cách chính xác. Tôi rất vui mừng thấy bây giờ đã có một Thiền giả nghiêm chỉnh nhận lãnh công việc này.*

Mong rằng qua cuốn sách này các Thiền sinh ***Vipassan****a sẽ hiểu nhiều hơn, và nhiều người khác sẽ thử kỹ thuật này để có thể kinh nghiệm được hạnh phúc của sự giải thoát.*

Mong rằng người đọc sẽ học nghệ thuật sống để tìm sự bình an và hòa hợp nội tâm và tạo sự bình an và hòa hợp cho người khác.

Nguyện mọi chúng sanh đều được hạnh phúc!

S. N. GOENKA

Bombay
Tháng 4, năm 1986.

TỰA

Trong nhiều loại thiền trên thế giới ngày nay, phương pháp *Vipassana* do Thiền sư S. N. Goenka dạy là độc nhất vô nhị. Kỹ thuật này đơn giản và hợp lý dẫn tới sự bình an thật sự cho tâm hồn và một đời sống hạnh phúc, hữu ích. Đã được giữ gìn từ lâu trong cộng đồng Phật giáo Miến Điện, Vipassana không có tính chất giáo phái, và bất cứ người nào cũng có thể chấp nhận và áp dụng.

Thiền sư S. N. Goenka là một kỹ nghệ gia hồi hưu, một cựu lãnh tụ của cộng đồng Ấn ở Miến Điện. Sinh trưởng trong một gia đình theo Ấn Độ giáo (Hindu) bảo thủ, từ thủa thiếu thời ông đã bị chứng nhức đầu kinh niên nặng. Sự tìm kiếm để trị căn bệnh đã dẫn dắt ông gặp Sayagyi U BA KHIN năm 1955, một công chức cao cấp trong chính phủ đồng thời cũng là một thiền sư. Học *Vipassana* từ UBAKHIN, ông Goenka đã tìm thấy một kỹ thuật vượt khỏi việc làm giảm đi những triệu chứng của bệnh, và còn vượt qua bức tường văn hóa và tôn giáo. *Vipassana* dần dần biến đổi đời ông trong những năm ông theo học với thầy.

Năm 1969, ông được U BA KHIN cho phép dạy thiền. Trong cùng năm ông về Ấn Độ và bắt đầu dạy ở đây, tái nhập kỹ thuật vào nơi đã phát sinh ra nó. Trong một nước còn bị chia rẽ trầm trọng bởi giai cấp và tôn giáo, những khóa học của ông Goenka đã hấp dẫn hàng ngàn người ở mọi tầng lớp. Hàng ngàn người phương Tây đã học tham dự những khóa thiền Vipassana vì bị thu hút bởi bản chất thực tế của kỹ thuật.

Những đặc tính của *Vipassana* đã được chính ông Goenka thực nghiệm trong đời sống ông. Ông là một người thực tế, tiếp xúc với thực tế hàng ngày của đời sống, và có thể đối phó với chúng một cách bén nhạy, nhưng trong mọi trường hợp ông đều giữ được tâm cực kỳ bình tĩnh. Cùng với sự bình tĩnh là lòng trắc ẩn sâu xa với người khác, một khả năng thông cảm với bất cứ người nào. Tuy nhiên ông không đạo mạo; ông thường khôi hài trong lúc giảng dạy. Những người theo học còn nhớ mãi những nụ cười, những tiếng cười lớn và câu châm ngôn : “Hãy hạnh phúc!” của ông. Rõ ràng *Vipassana* đã mang hạnh phúc đến cho ông, và ông nhiệt tình muốn chia sẻ hạnh phúc đó với người khác bằng cách chỉ cho họ kỹ thuật đã giúp ông rất nhiều.

Mặc dầu có đặc tính thu hút mọi người, ông Goenka không muốn là một đạo sư (guru**)** biến đệ tử của mình thành người máy. Trái lại, ông dạy họ tính tự trách nhiệm. Ông nói sự thử thách thật sự của Vipassana là áp dụng nó vào cuộc đời. Ông khuyến khích thiền sinh đừng ngồi dưới chân ông, nhưng vào đời và sống hạnh phúc. Ông tránh mọi sự sùng bái đối với ông, mà khuyên thiền sinh có lòng thành tín vào phương pháp, vào sự thật mà họ tìm thấy trong họ.

Ở Miến Điện, theo truyền thống chỉ có các vị tu sĩ Phật giáo được đặc quyền dạy thiền. Tuy nhiên ông Goenka, mặc dầu chỉ là một cư sĩ và chủ một đại gia đình, nhưng vì sự minh bạch của điều ông dạy và hiệu quả của kỹ thuật thiền nên đã được các vị sư trưởng lão ở Miến Điện, Ấn Độ và Sri Lanka công nhận và một số trong các vị này đã tham dự những khóa thiền dưới sự hướng dẫn của ông.

Để duy trì sự thuần khiết, ông Goenka nhấn mạnh, thiền không bao giờ được thương mại hóa. Các khóa thiền và trung tâm dưới sự hướng dẫn của ông đều đặt trên căn bản bất vụ lợi. Ông và những thiền sư phụ tá (nhựng người đã được ông cho phép đại diện ông để giảng dạy trong các khóa thiền) không nhận một thù lao nào dù trực tiếp hay gián tiếp. Ông truyền bá kỹ thuật *Vipassana* như một công việc phụng sự cho nhân loại, để giúp những người cần được giúp.

S. N. GOENKA là một trong số ít những nhà lãnh đạo tinh thần Ấn Độ được kính trọng ở Ấn cũng như ở phương Tây. Tuy nhiên ông không bao giờ tìm cách quảng cáo pháp Thiền *Vipassana*, mà thích nhờ vào truyền miệng hơn. Ông luôn luôn nhấn mạnh vào tầm quan trọng của sự hành thiền hơn là chỉ viết về thiền. Đáng lẽ ông được nổi tiếng hơn, nhưng vì lý do này ông ít được biết đến. Cuốn sách này là cuốn sách dài đầu tiên nghiên cứu về sự giảng dạy của ông, được soạn thảo dưới sự chỉ dẫn của ông và được ông chấp thuận.

Nguồn tài liệu chính cho cuốn sách này là những bài giảng của ông Goenka trong khóa thiền *Vipassana* mười ngày và một số bài ông viết bằng tiếng Anh. Tôi đã được tự do dùng những tài liệu này, không những chỉ mượn cách lý luận hay xếp đặt tư tưởng trong một đoạn mà còn cả những thí dụ trong bài giảng, và thường thường dùng chính lời ông nói, đôi khi nguyên cả câu. Đối với những người đã tham dự lớp thiền do ông dạy, chắc chắn sẽ thấy phần lớn cuốn sách này đều quen thuộc, và họ có thể nhận biết ở bài giảng nào hay ở một bài viết nào.

Trong khóa học, lời giảng của thầy tương ứng với từng bước học của thiền sinh. Ở đây tài liệu đã được xếp đặt lại cho sự ích lợi của số độc giả chỉ đọc về thiền chứ chưa có dịp thực tập. Đối với những độc giả đó, chúng tôi cố gắng trình bầy phương pháp như thiền sinh đã được kinh nghiệm: một sự tiến triển hợp lý liên tục từ bước đầu đến bước chót. Đối với thiền sinh thì rất rõ ràng, nhưng tác phẩm này cố gắng cung cấp cho những người không hành thiền một cái nhìn tổng quát về những điều mà thiền sinh hành thiền đã thấy.

Vài đoạn sách đã cố tình giữ nguyên giọng văn của ông Goenka để có thể truyền đạt được sự giảng dạy sống động của ông. Những đoạn văn này là những câu truyện được xen giữa các chương sách, và những đoạn vấn đáp ở cuối chương, ghi lại từ các cuộc thảo luận trong khóa thiền hay trong cuộc phỏng vấn riêng. Một vài truyện được rút ra từ những biến cố trong đời Đức Phật, những truyện khác từ những kho truyện cổ tích Ấn Độ, và từ những kinh nghiệm riêng của ông Goenka. Tất cả đều dùng chính lời ông, không phải với ý định làm cho nguyên văn hay hơn, nhưng chỉ để trình bày câu truyện một cách tươi mát, nhấn mạnh sự liên quan của câu truyện đến việc hành thiền. Những truyện này làm nhẹ đi không khí trang nghiêm của khóa thiền *Vipassana* và tạo hứng khởi bằng cách đưa ra những điểm chính của giáo huấn dưới hình thức dễ nhớ. Trong những truyện được kể trong khóa thiền, chỉ có một số được chọn ở đây.

Những dẫn chứng về lời Đức Phật được trích từ những tài liệu cổ nhất và được đa số công nhận: *Sưu tập những Bài Giảng (Pitaka Sutta***)**, viết bằng chữ Pali cổ xưa được bảo tồn trong các quốc gia theo Phật giáo Theravada. Để giữ sự thống nhất trong cả cuốn sách, tôi đã cố gắng dịch lại tất cả những đoạn dẫn chứng, lấy những tác phẩm của các dịch giả tân tiến nhất làm kim chỉ nam. Tuy nhiên vì đây không phải là một công trình khảo cứu, tôi không cố dịch đúng từng chữ, mà chỉ cố gắng diễn đạt ý của đoạn văn bằng một ngôn từ chân thật hiểu theo cảm nghĩ của một thiền sinh *Vipassana* qua kinh nghiệm thiền của mình. Có lẽ lối phiên dịch của một vài chữ hay vài đoạn có vẻ không đúng quy tắc, nhưng về chất liệu tôi hy vọng độc giả sẽ thấy được ý của nguyên bản.

Để được liên tục và chính xác, những danh từ Phật giáo dùng trong sách này được ghi bằng tiếng *Pali* mặc dầu trong vài trường hợp tiếng *Sankrit* quen thuộc với độc giả Anh ngữ hơn. Thí dụ dùng *Dhamma* thay *Dharma, Kamma* thay *Karma, Nibbana* thay *Nirvana, Sankhara* thay *Samskara*. Để cho dễ hiểu, những chữ *Pali* khi dùng ở số nhiều sẽ được thêm chữ s theo văn phạm Anh. Nói chung những chữ *Pali* dùng trong sách được giới hạn tới mức tối thiểu để tránh sự tối nghĩa không cần thiết. Tuy nhiên chúng tiện lợi để diễn tả gọn gàng những khái niệm không quen thuộc với tư tưởng phương Tây, không dễ dàng diễn tả bằng một chữ. Vì lý do này chúng đã được dùng để tránh một câu dài dòng. Tất cả những tiếng *Pali* ghi đậm nét đều được định nghĩa ở phần ngữ giải ở cuối sách. Kỹ thuật *Vipassana* mang lại lợi ích đồng đều cho tất cả mọi người tập nó không phân biệt nòi giống, giai cấp, nam nữ. Để trung thành với tiêu chuẩn này, tôi tránh dùng danh từ chỉ tính phái trong sách. Ở một vài chỗ tôi dùng chữ "he" để chỉ thiền sinh. Xin độc giả coi cách dùng này không có ý phân biệt nam nữ. Chúng tôi không có ý định chỉ nói đến phái nam mà gạt phái nữ ra ngoài, vì đó trái với sự giảng dạy và tinh thần của *Vipassana.*

Tôi xin cám ơn các bạn đã giúp đỡ trong công trình này. Đặc biệt xin cảm ơn sâu xa ông Goenka**,** mặc dầu bận rộn, đã dành thì giờ để xem xét tác phẩm trong khi đang tiến hành và hướng dẫn tôi trên con đường đạo được diễn tả trong sách.

Trên bình diện sâu xa hơn, tác giả thật sự của cuốn sách này là S.N. Goenka, vì mục đích của tôi chỉ là để trình bày sự truyền bá giáo huấn của Đức Phật pháp của ông. Công quả của tác phẩm này thuộc về ông, còn những gì thiếu sót tôi xin chịu trách nhiệm.

DẪN NHẬP

Giả sử bạn có cơ hội buông bỏ mọi trách nhiệm với đời trong mười ngày, sống ở một nơi yên tịnh, vắng vẻ không bị phiền nhiễu. Ở đó bạn được lo cho ăn ở đầy đủ và có người sẵn sàng giúp đỡ để bạn được thoải mái. Đổi lại, ngoài những hoạt động cần thiết và giờ ngủ, bạn chỉ cần tránh mọi giao tiếp với người khác, và dùng hết thì giờ nhắm mắt, chú tâm vào một đối tượng đã được lựa chọn trong lúc thức. Bạn có chấp nhận đề nghị này không?

Giả sử bạn mới chỉ nghe có cơ hội như thế, và có những người như bạn không những muốn mà còn nhiệt tâm dùng thì giờ rảnh theo lối này, thì bạn sẽ mô tả hoạt động của họ như thế nào? Bạn có thể nói: "trầm tư mặc tưởng, hướng vào nội tâm hay hướng ra bên ngoài, hay suy ngẫm, trốn đời hay tĩnh tâm, tự đầu độc hay tìm kiếm bản ngã". Dù ghi nhận là tích cực hay tiêu cực thì ấn tượng chung về thiền là để lẩn tránh cuộc đời. Dĩ nhiên, có những kỹ thuật tiến hành theo chiều hướng này. Nhưng thiền không nhất thiết phải là một sự trốn chạy. Nó cũng có thể là một phương tiện để nhập thế, để hiểu đời và hiểu mình.

Ai cũng nghĩ rằng đời là phải ở bên ngoài, và sống ở đời là phải tiếp xúc với thực tế bên ngoài bằng cách tìm những điều tâm và thân thâu nhận được từ bên ngoài. Phần đông chúng ta không bao giờ thử gạt bỏ những tiếp xúc với bên ngoài để xem cái gì đã xẩy ra ở bên trong. Ý kiến này nghe có vẻ như ta muốn dùng hàng giờ để dán mũi vào những mẫu thử trên màn ảnh truyền hình. Chúng ta thà là thám hiểm mặt trăng hay đáy biển còn hơn tìm kiếm những gì sâu kín trong ta.

Nhưng vũ trụ chỉ thực sự hữu hiệu với mọi người chúng ta khi chúng ta thực nghiệm nó với tâm và thân. Nó chẳng ở đâu xa mà ở ngay tại đây và ngay bây giờ. Bằng sự tìm tòi cái bây giờ và ở đây của chúng ta, chúng ta có thể khám phá được thế giới. Chỉ khi nào chúng ta thám hiểm cái thế giới nội tâm thì chúng ta không bao giờ biết được thực tế – nếu không, chúng ta sẽ chỉ biết về thực tế do sung tín hay quan niệm bằng lý trí của chúng ta về nó. Tuy nhiên, nhờ sự tự quan sát, chúng ta có thể trực tiếp biết được thực tế và có thể học cách đối phó với nó một cách tích cực và sáng tạo.

Một phương pháp để tìm hiểu thế giới bên trong là phương pháp thiền *Vipassana* được thiền sư Goenka giảng dạy. Đây là cách thực tiễn để xem xét thực tế của thân và tâm, để phát hiện và giải quyết những vấn đề khó khăn đã tiềm ẩn ở đó, để phát triển những tiềm năng và hướng dẫn chúng vào những việc có ích cho mình và cho người khác.

Trong tiếng *Pali* : *Vipassana* có nghĩa là "tuệ giác, tuệ chứng". Nó là tinh túy của giáo huấn của Đức Phật, là kinh nghiệm thực về sự thật mà Đức Phật đã nói đến. Chính Đức Phật đã đạt được kinh nghiệm này nhờ hành thiền. Do đó thiền là điều căn bản mà Ngài dạy. Những lời Ngài nói là bằng chứng về kinh nghiệm thiền cũng như những lời chỉ dẫn chi tiết về hành thiền để làm sao đạt được mục đích mà Ngài đã đạt được – chứng nghiệm sự thật.

Điều này đã được đa số chấp nhận, nhưng vấn đề còn lại là làm sao để hiểu và thực hành theo những lời Ngài giảng. Ngày nay không có một pháp thiền nào có thể đưa ra một bằng chứng lịch sử chứng tỏ đó là do Đức Phật dạy, được truyền từ thời của Ngài cho đến bây giờ, nhờ các vị Thiền sư và các đệ tử của họ. Khoảng cách hàng nghìn năm đã bôi xóa bất cứ bằng chứng nào có thể có. Và trong khi những lời của Đức Phật ghi chép trong các kinh điển được công nhận là xác thực thì sự giải thích những lời giảng của Ngài về thiền rất khó hiểu, nếu không có sự hành thiền. Nhưng nếu có một kỹ thuật được bảo tồn từ nhiều thế hệ đem lại những kết quả như Đức Phật mô tả và nếu nó phù hợp chính xác với lời Ngài dạy và soi sáng những điểm từ xưa vẫn còn mù mờ, thì kỹ thuật đó chắc chắn đáng để chúng ta tìm hiểu. *Vipassana* là phương pháp ấy. Nó là một kỹ thuật đặc biệt ở chỗ đơn giản, không có giáo điều, và vượt trội tất cả là kết quả mà nó cống hiến.

Thiền *Vipassana* được dạy trong những khóa thiền 10 ngày cho những người thực lòng muốn học, và những người mạnh khỏe về cả thể xác lẫn tinh thần. Trong 10 ngày, những người tham dự cư trú trong khuôn viên của khóa thiền, không liên lạc với thế giới bên ngoài. Họ không được đọc và viết cũng như không được thực hành một nghi thức tôn giáo hay tập luyện phương pháp nào khác, mà chỉ làm đúng theo những lời chỉ dẫn. Trong toàn khóa học, họ phải giữ những giới căn bản như cử tình dục và rượu. Họ phải giữ im lặng trong chín ngày đầu, tuy nhiên họ được tự do thảo luận những khó khăn về thiền với các thiền sư và những nhu cầu vật chất với ban quản trị.

Trong ba ngày rưỡi đầu, những người tham dự thực tập tập trung tâm. Đây là sự sửa soạn để đi vào phần kỷ thuật chính của *Vipassana*, phần này được dạy vào ngày thứ tư của khóa thiền. Những bước tiếp theo của phương pháp được giới thiệu mỗi ngày, do đó đến cuối khóa học toàn thể kỹ thuật sẽ được trình bầy bằng những nét chính yếu. Vào ngày thứ mười, sự i lặng được bãi bỏ, và thiền sinh chuyển tiếp về đời sống hướng ngoại. Khóa học kết thúc vào sáng ngày thứ mười một.

Kinh nghiệm mười ngày có vẻ như đem lại một số ngạc nhiên cho thiền sinh. Trước hết, thiền là một công việc khó nhọc. Quan niệm thông thường cho rằng thiền là không làm gì cả, hay là nghỉ ngơi, là một quan niệm sai lầm. Sự hành thiền liên tục cần thiết để hướng dẫn tiến trình của tâm có ý thức theo một đường lối riêng biệt. Lời chỉ dẫn bảo phải tập hết sức mình nhưng không căng thẳng. Chỉ khi nào ta làm được như trên, còn không thì sự tập luyện có thể rất chán nản và mỏi mệt.

Một điều bất ngờ nữa là tuệ giác có được do sự tự quan sát không phải luôn luôn thú vị và sảng khoái. Thông thường, chúng ta lựa chọn kỹ càng khi ta tự quan sát bản thân. Khi chúng ta soi gương, chúng ta thường chọn khía cạnh đẹp đẽ, vẻ mặt dễ thương nhất. Cũng vậy, chúng ta có một hình ảnh trong tâm nhấn mạnh vào những đặc tính đáng được chiêm ngưỡng, giảm thiểu những khuyết điểm, và loại bỏ luôn một vài khía cạnh của tính nết. Chúng ta nhìn hình ảnh mà ta muốn nhìn, không phải hình thật của chính ta. Nhưng *Vipassana* là một kỹ thuật quan sát thực tế từ mọi khía cạnh. Thay vì sửa đổi những hình ảnh về chính mình, thiền sinh phải đối diện với toàn thể sự thực không cắt sén. Một vài khía cạnh của nó rất khó mà chấp nhận.

Trong khi hành thiền, đôi lúc thay vì tìm được sự bình an trong nội tâm thì ta lại chỉ thấy bị giao động. Tất cả những gì về khóa thiền hình như đều không thể thực hành được, không thể chấp nhận được như thời khóa biểu quá nặng, chỗ ăn ở, kỷ luật, lời giảng, lời khuyên của thiền sư, và ngay cả kỹ thuật thiền.

Tuy nhiên một bất ngờ nữa là những khó khăn đó qua đi. Ở một giai đoạn nào đó, thiền sinh đã biết cách cố gắng mà không phải gắng sức, giữ sự tỉnh thức thoải mái, tham gia vô tư . Thay vì phải vật lộn, thiền sinh trở nên miệt mài trong sự tập luyện. Bây giờ những bất tiện trong sinh hoạt trở thành không quan trọng, kỷ luật trở nên có ích và nâng đỡ, thời gian qua mau mà không biết. Tâm trở nên

an tịnh như mặt hồ trong triền núi lúc rạng đông, soi rõ cảnh vật chung quanh và đồng thời để lộ đáy hồ cho những ai nhìn kỹ. Khi sự trong sáng này tới, mỗi phút đều tràn ngập sự minh xác, đẹp đẽ, và bình an.

Do vậy thiền sinh khám phá ra rằng kỹ thuật này thực sự hữu hiệu. Mỗi bước là một bước nhẩy vọt, và bạn thấy bạn có thể làm điều đó. Vào lúc cuối của mười ngày, bạn sẽ thấy rõ hơn hành trình của khóa thiền từ đầu đến cuối dài như thế nào. Thiền sinh đã qua một tiến trình tương tự như một cuộc giải phẫu một vết thương đầy mủ. Mổ vết thương và nặn mủ ra rất đau đớn, nhưng nếu không làm vậy thì vết thương chẳng bao giờ lành. Một khi đã lấy hết mủ thì bạn thoát khỏi những đau đớn do nó gây ra, và có thể phục hồi sức khỏe. Tương tự như vậy, qua một khóa thiền mười ngày, thiền sinh trút bỏ bớt phiền não trong tâm và vui hưởng một sức khỏe tinh thần mạnh mẽ hơn. Kỹ thuật *Vipassana* làm thay đổi sâu xa bên trong, sự thay đổi này vẫn còn tiếp tục sau khóa thiền. Thiền sinh sẽ thấy rằng bất cứ sức mạnh tinh thần nào mà mình đã có được trong khóa thiền, bất cứ điều gì học được đều có thể áp dụng trong đời sống hàng ngày, có lợi cho chính mình và cho người khác. Đời sống trở nên hòa hợp, phong phú, và hạnh phúc hơn.

Kỹ thuật ông Goenka dạy là kỹ thuật ông đã học từ ông Sayagy U Ba Khin ở Miến Điện. Vị này là học trò của ông Saya U Thet, một Thiền sư nổi tiếng ở Miến Điện vào đầu thế kỷ 20. Ông Saya U Thet lại là học trò của ông Ledi Sayadaw, một vị sư và cũng là một học giả Miến nổi tiếng vào cuối thế kỷ 19 và đầu thế kỷ 20. Xa hơn nữa thì không thấy có tài liệu nào về các thiền sư dạy pháp môn này. Nhưng người ta tin rằng ông Ledi Sayadaw đã học từ những vị thầy cổ truyền đã gìn giữ kỹ thuật này từ xưa qua nhiều thế hệ, từ lúc giáo huấn của Đức Phật được truyền vào Miến Điện.

Chắc chắn kỹ thuật này phù hợp với những điều Đức Phật đã giảng dạy về thiền với những lời lẽ đơn giản, xac thực nhất. Và quan trọng nhất là nó đem lại kết quả tốt, có tính cách riêng tư, hiển nhiên, và tức khắc.

Cuốn sách này không phải là tài liệu giúp bạn tự luyện tập phương pháp thiền *Vipassana*. Ai dùng nó để tự tập nếu gặp nguy hiểm thì ráng chịu. Kỹ thuật phải được học ở khóa thiền, nơi đó có môi trường thuận tiện cho thiền sinh, và có người hướng dẫn đã được huấn luyện đúng cách. Thiền là một việc nghiêm trọng, nhất là kỹ thuật *Vipassana,* nó đối phó với phần thâm sâu của tâm. Tập thiền không được coi nhẹ hay khinh xuất. Nếu đọc cuốn sách này khiến bạn hứng khởi muốn tập *Vipassana*, bạn có thể liên lạc với địa chỉ ở cuối sách để biết thời gian và địa điểm của khóa thiền.

Mục đích của cuốn sách này là cho bạn thấy những nét chính của phương pháp thiền *Vipassana* do ông Goenka dạy, với hy vọng mở rộng tầm hiểu biết của bạn về giáo huấn của Đức Phật và về kỹ thuật thiền, điểm tinh túy của giáo huấn.

MÔN BƠI LỘI HỌC

Một lần kia, một vị giáo sư trẻ tuổi đi du lịch bằng đường thủy. Ông là một nhà đại trí thức. Tên của ông có một đuôi dài lê thê đằng sau với bằng cấp và chức tước, nhưng kinh nghiệm đời của ông thì chẳng có bao nhiêu. Trong thủy thủ đoàn có một người thủy thủ già thất học. Mỗi buổi chiều người thủy thủ này thường đến phòng của vị giáo sư trẻ để nghe ông ta nói chuyện về nhiều đề tài. Ông rất ngưỡng mộ tài học của vị giáo sư.

Một buổi chiều, sau mấy tiếng đồng hồ nói chuyện với vị giáo sư, người thủy thủ già sửa soạn đi thì vị giáo sư hỏi, " Này bác, bác đã học môn Địa chất chưa?"

"Thưa ngài đó là gì ạ?"

"Là môn khảo sát về trái đất."

"Thưa ngài chưa. Tôi chưa hề tới trường bao giờ, và tôi cũng chưa bao giờ học cái gì."

" Bác ạ, bác đã lãng phí một phần tư cuộc đời rồi!"

Ông già buồn so tự nghĩ, "Nếu nhà thông thái nói vậy, chắc chắn là phải đúng; ta đã phí phạm một phần tư cuộc đời."

Chiều hôm sau, khi người thủy thủ già sắp đi, thì vị giáo sư lại hỏi:

"Này bác, bác đã học Hải dương học chưa?"

"Đó là gì thế, thưa ngài?"

" Là môn khảo cứu về biển."

"Thưa không, tôi chưa hề học cái gì bao giờ."

" Bác ơi, bác đã phí phân nửa cuộc đời rồi"

Người thủy thủ đi ra, càng buồn thêm,"Ta đã phí nửa cuộc đời; nhà thông thái này nói thế."

Chiều hôm sau nữa, vị giáo sư trẻ lại hỏi ông già:

" Bác ơi, bác đã học môn Khí tượng chưa?"

"Là gì thế ạ? Tôi chưa bao giờ nghe nói đến cả."

" Sao thế, đó là ngành học về gió, mưa, thời tiết."

"Thưa ngài không. Như tôi đã từng nói với ngài, tôi chưa từng bao giờ đi học, và chưa từng được học gì cả."

" Bác không học khoa học về đất nơi bác sống, bác không học về thời tiết mà bác phải đương đầu hàng ngày? Bác ơi, bác đã lãng phí ba phần tư cuộc đời bác rồi!"

Người thủy thủ già rất buồn, "Nhà thông thái này nói ta đã phí ba phần tư đời mình! Chắc chắn là mình đã uổng phí ba phần tư đời mình."

Ngày hôm sau đến lượt người thủy thủ già. Ông chạy đến phòng vị giáo sư trẻ và kêu lên:
"Thưa giáo sư, ngài có học môn bơi lội không?"
" Môn bơi lội, bác muốn nói gì?"
" Ngài có biết bơi không?"
" Không, tôi không biết bơi."
"Thưa giáo sư, ngài đã phí cả cuộc đời! Con tầu đã đâm vào tảng đá và đang chìm. Những người biết bơi, có thể bơi vào bờ, những người không biết bơi có thể bị chết đuối. Thưa giáo sư, tôi rất tiếc, ngài đã mất cả cuộc đời!"

Bạn có thể học tất cả mọi môn trên đời, nhưng nếu không học môn bơi lội, mọi môn học đều vô dụng. Bạn có thể đọc và viết về bơi lội, bạn có thể tranh luận những điểm tế nhị về lý thuyết, nhưng nó có thể giúp gì bạn nếu bạn không chịu xuống nước. Bạn phải học cách bơi.

Chương 1

TÌM KIẾM

Chúng ta ai ai cũng đi tìm sự bình an và hòa hợp, vì chúng ta đều thiếu thốn những thứ đó trong đời. Chúng ta đều muốn có hạnh phúc, và coi đó là quyền của chúng ta. Tuy hạnh phúc là mục tiêu mà chúng ta đều cố gắng tiến tới, nhưng ít khi đạt được. Trong đời, nhiều lúc chúng ta trải qua những bất mãn như giao động, bực bội, bất hòa, đau khổ. Dù rằng trong lúc này, chúng ta không có gì để bất mãn, chúng ta vẫn có thể nhớ lại những lúc mà bất mãn làm chúng ta đau khổ, hay tiên đoán lúc nào chúng có thể xẩy ra. Cuối cùng, tất cả chúng ta đều phải đối diện với sự đau khổ của cái chết.

Khi bất mãn, ta không giữ cho riêng mình mà lại muốn chia sẻ sự đau khổ của mình với người khác, làm cho không khí chung quanh người đau khổ trở nên kích động khiến cho ai vào đó cũng cảm thấy bị giao động và buồn rầu. Do đó, những căng thẳng cá nhân cộng hưởng tạo nên căng thẳng xã hội.

Đây là vấn đề căn bản của cuộc đời: Tính chất không mãn nguyện của nó. Có những việc ta không muốn lại xẩy ra; có những việc ta muốn lại không xẩy ra. Chúng ta không biết tiến trình này do đâu và xẩy ra như thế nào, cũng như ta mù mịt về sự sanh tử của chúng ta.

Hai mươi lăm thế kỷ trước ở Bắc Ấn, một người quyết định nghiên cứu vấn đề này, vấn đề khổ đau của nhân loại. Sau nhiều năm tìm kiếm và thử nhiều phương pháp, ông đã khám phá ra một cách để đạt được tuệ giác vào thực tế của bản tánh của chính mình và đã thể nghiệm sự giải thoát thực sự khỏi khổ đau. Sau khi đạt được mục đích tối thượng của sự giải thoát khỏi đau khổ và xung đột, ngài dành hết quãng đời còn lại để giúp người khác thực hiện được những gìn ngài đã thực hiện, chỉ cho họ con đường giải thoát cho chính họ.

Người này là **Siddhattha Gotama**, là Đức Phật, một bậc giác ngộ, chỉ nhận mình là một người bình thường. Giống như tất cả các bậc thầy vĩ đại, Ngài trở thành đề tài của những huyền thoại; nhưng dù các chuyện về những kiếp trước có kỳ diệu đến đâu, hoặc về những quyền lực siêu nhiên của Ngài, tất cả đều đồng ý Ngài không bao giờ tuyên bố Ngài là thần thánh hay được thần thánh hội nhập. Bất cứ những đặc tính gì Ngài có đều là những tính tốt của con người đã được Ngài làm cho toàn mỹ. Vì vậy, những gì Ngài đạt được, đều nằm trong tầm tay những ai làm như Ngài đã làm.

Đức Phật không dạy một tôn giáo, một triết lý, hay một hệ thống tín điều nào. Ngài gọi những gì Ngài dạy là **Dhamma,** là luật, luật tự nhiên. Ngài không thích giáo điều hay suy luận vô ích. ngài chỉ cống hiến một giải pháp phổ quát, thực tiễn cho một vấn đề phổ quát. Ngài nói, "*Bây giờ cũng như trước kia, ta dạy về khổ và cách diệt khổ*." [1] Ngài từ chối mọi tranh luận không dẫn đến sự giải thoát khổ đau.

Ngài nhấn mạnh những điều Ngài giảng không phải do Ngài phát minh ra hay được tiết lộ cho ngài một cách huyền bí. Đó chỉ là sự thật, thực tế mà do sự cố gắng Ngài đã tìm ra như những người trước Ngài đã làm và những người sau Ngài sẽ làm. Ngài không giữ độc quyền về sự thật.

Ngài cũng không đòi hỏi một thẩm quyền đặc biệt nào về những điều Ngài dạy vì mọi người tin nơi Ngài hay vì tính cách hợp lý hiển nhiên của những điều Ngài dạy. Trái lại, Ngài còn nói rằng sự nghi ngờ và thử nghiệm lại những gì ngoài tầm kinh nghiệm của mình là một sự chính đáng :

Đừng vội tin những gì nghe được, những gì được truyền lại từ những thế hệ trước, những ý kiến của đại chúng, hay những gì trong kinh điển. Đừng chấp nhận điều gì là đúng nếu chỉ do suy luận, do sự xét đoán bề ngoài, hay vì thiên vị về một quan điểm nào đó, hay vì nó có vẻ đáng tin, hay vì do thầy mình đã bảo như vậy. Nhưng khi chính các bạn tự mình biết : "*Những nguyên tắc này không tốt, đáng chê trách, bị các nhà hiền triết lên án, và nếu chấp nhận và làm theo thì chúng chỉ dẫn đến sự tai hại và đau khổ,"* lúc đó bạn phải buông bỏ chúng. Và khi các bạn tự biết, "*Những nguyên tắc này tốt, không có gì đáng chê trách, được các nhà hiền triết khen ngợi; và khi chấp nhận và đem áp dụng, chúng mang lại an lạc và hạnh phúc*", thì bạn phải chấp nhận và đem ra thực hành. 2

Thẩm quyền cao nhất là tự mình thể nghiệm lấy sự thật. Không nên chấp nhận điều gì chỉ do lòng tin mà thôi; chúng ta phải xem xét xem nó có hợp lý, thực tế, và có ích lợi hay không. Xét một giáo huấn bằng lý luận không đủ để chấp nhận nó là đúng bằng trí thức. Nếu chúng ta muốn được hưởng lợi ích từ sự thật, chúng ta phải thể nghiệm nó trực tiếp. Lúc đó ta mới có thể biết được nó có thật là đúng không. Đức Phật luôn luôn nhấn mạnh rằng những điều Ngài dạy chỉ là những gì Ngài đã thể nghiệm bằng sự hiểu biết trực tiếp, và Ngài khuyến khích người khác chính họ cũng phát triển những hiểu biết như vậy, để trở thành thẩm quyền của chính mình: "*Mỗi người hãy tự biến mình thành một hòn đảo, một nơi nương tựa cho chính mình; không có nơi nương tựa nào khác. Hãy lấy sự thật là hòn đảo của mình, lấy sự thật làm nơi nương tựa; không có nơi nương tựa nào khác*." 3

Thật ra, nơi nương tựa duy nhất ở đời, mảnh đất vững chắc duy nhất cho ta dùng, thẩm quyền độc nhất hướng dẫn ta đúng đắn và che trở ta là sự thật, Dhamma, luật tự nhiên, được thể nghiệm và kiểm chứng bởi chính ta. Vì vậy trong sự giảng dạy của Ngài, Đức Phật luôn luôn cho sự chứng nghiệm sự thật trực tiếp là điều tối quan trọng. Những gì Ngài đã thể nghiệm, Ngài cố gắng giảng thật rõ để người khác có thể dùng đó làm kim chỉ nam để tự mình thể nghiệm sự thật. Ngài nói: "*Giáo huấn ta trình bầy không có hai mặt, mặt trong mặt ngoài. Ta không che dấu một điều gì cả.*" **4** Ngài không có những bí truyền dành riêng cho một số người được lựa chọn. Ngược lại, Ngài muốn giảng định luật tự nhiên thật đơn giản và rộng rãi để càng nhiều người được hưởng lợi ích bao nhiêu thì càng tốt bấy nhiêu.

Ngài không thích thiết lập một tôn giáo, hay sùng bái cá nhân mà Ngài là trung tâm. Ngài chủ trương nhân cách của người giảng dạy không quan trọng bằng giáo huấn người đó dạy. Mục đích của Ngài là chỉ cách cho người khác tự giải thoát chứ không phải biến họ thành những tín đồ mù quáng. Đối với người bầy tỏ sự cung kính quá đáng, Ngài nói: "*Các người được lợi ích gì khi chiêm ngưỡng cái thân xác sẽ bị hủy hoại này? Người nào thấy Dhamma là thấy ta; người nào thấy ta là thấy Dhamma*." **5** Lòng sùng kính một người khác, dù người đó có thánh thiện đi nữa cũng không đủ để giải thoát được ai. Không thể nào có sự giải thoát hay cứu rỗi mà không có kinh nghiệm trực tiếp về thực tế. Vì vậy sự thật là chính, chứ không phải người giảng dạy. Chúng ta nên kính trọng người giảng dạy sự thật, nhưng cách tốt nhất để bầy tỏ lòng tôn kính đó là tự chứng nghiệm sự thật. Khi những vinh dự quá đáng dành cho Ngài lúc cuối đời, Đức Phật đã phẩm bình: "*Đây không phải là sự tôn kính, hay lòng thành tín đúng cách đối với một đấng giác ngộ. Dù là các vị tăng hay ni hay các nam nữ cư sĩ đã*

bước đi một cách vững vàng trên con đường Dhamma từ bước đầu đến bước cuối, những người thực hành Dhamma đúng cách, là người tôn kính bậc giác ngộ một cách long trọng nhất." [6]

Đức Phật dạy con đường mà mọi người đều có thể theo. Ngài gọi con đường đó là Bát Thánh Đạo có nghĩa là luyện tập tám phần tương quan mật thiết. Gọi là thánh vì những ai đi trên con đường đó sẽ trở thành một người có tâm thánh thiện, một thánh nhân, không còn đau khổ.

Đó là con đường của tuệ giác vào tính chất của sự thật, con đường chứng nghiệm sự thật. Để giải quyết những vấn đề của chúng ta, chúng ta phải thấy tình huống đúng như thật. Chúng ta phải học để nhận biết sự thật bề ngoài, hiển nhiên, và cũng để đi sâu vào, vượt qua tầng lớp bên ngoài để nhận thức được những sự thực tinh tế hơn, rồi tới sự thực tối hậu, và cuối cùng là để thể nghiệm sự thật của sự giải thoát khỏi đau khổ. Bất cứ danh từ nào chúng ta chọn để gọi sự thật về sự giải thoát này, hoặc là Niết Bàn, *nibbana*, "thiên đàng", hay là gì đi nữa, đều không quan trọng. Điều quan trọng là thực nghiệm nó.

Con đường duy nhất để thể nghiệm sự thật một cách trực tiếp là nhìn vào bên trong, là quan sát chính mình. Cả đời ta chỉ quen nhìn ra ngoài. Chúng ta luôn luôn chú ý đến những gì xẩy ra ở bên ngoài, những gì người khác làm. Chúng ta ít khi hay chẳng bao giờ thử tìm hiểu cơ cấu tâm thân, hành động, và thực tế của chúng ta. Vì vậy chúng ta không biết gì về chúng ta hết. Chúng ta không nhận biết được cái tai hại của sự vô minh về chính mình nó tai hại như thế nào, những lực lượng bên trong bắt chúng ta làm nô lệ cho chúng như thế nào mà chúng ta không hề hay biết.

Cái bóng tối bên trong này phải bị xóa tan đi để chúng ta có thể hiểu được sự thật. Chúng ta phải có tuệ giác vào chính tính chất của ta để hiểu được tính chất của sự hiện hữu. Do đó con đường Đức Phật chỉ là con đường tự xét, tự quan sát. Ngài nói: "*Ngay trong cái thân xác nhỏ bé này, ta khám phá được vũ trụ, nguồn gốc của vũ trụ, sự kết thúc của vũ trụ, và con đường dẫn đến sự kết thúc ấy.*" [7] Toàn thể vũ trụ và những luật tự nhiên do vũ trụ vận hành đều được thể nghiệm trong chính ta. Chúng chỉ có thể được thể nghiệm trong ta mà thôi.

Con đường này cũng là một con đường thanh lọc. Chúng ta nghiên cứu sự thật về mình không phải vì trí tò mò mà vì có mục đích nhất định. Do sự quan sát bản thân, chúng ta lần đầu tiên ý thức được những phản ứng có điều kiện, những thành kiến làm lu mờ tâm trí, che dấu thực tế, và tạo ra đau khổ. Chúng ta thấy rằng những căng thẳng tích lũy bên trong tâm làm chúng ta bị giao động, đau khổ, và chúng ta nhận thức được rằng chúng ta có thể loại bỏ chúng. Dần dần chúng ta học cách hóa giải chúng, và tâm chúng ta trở nên thanh tịnh, an bình và hạnh phúc.

Con đường là một tiến trình đòi hỏi sự áp dụng liên tục. Có thể đột nhiên có những bước tiến vượt bực, nhưng đó chỉ là kết quả của những cố gắng lâu dài. Cần phải tiến hành từng bước một; và ích lợi tới ngay từng bước. Chúng ta không theo con đường để thu thập những lợi ích chỉ để hưởng thụ trong tương lai, để được lên cọi trời sau khi chết như phỏng đoán. Sự lợi ích phải cụ thể, sống động, có tính cách cá nhân, được thể nghiệm ngay ở đây và ngay bây giờ.

Trên hết, đây là một giáo huấn để thực hành. Chỉ có lòng thành tín nơi Đức Phật, hay giáo huấn của Ngài sẽ không giúp ta thoát khỏi đau khổ. Hiểu con đường bằng lý trí cũng chẳng giúp gì được. Cả hai chỉ có giá trị nếu chúng gợi hứng cho ta đem giáo huấn ra thực hành. Chỉ có thực hành những điều giảng dạy của Đức Phật mới có kết quả cụ thể, và làm cho đời sống ta tốt đẹp hơn. Đức Phật nói,

"*Nếu có người chỉ tụng kinh không mà không áp dụng nó, thì cũng giống như một người chăn bò chỉ đếm bò của người khác; người đó không được hưởng phần thưởng của đời sống của những người đi tìm sự thật..*
Một người có thể chỉ đọc được vài chữ trong kinh điển, nhưng nếu người ấy sống cuộc sống Dhamma, bước đi trên con đường từ bước đầu cho tới đích, thì người đó được hưởng phần thưởng cho người đi tìm sự thật." [8]

Con đường phải theo, giáo lý phải được thi hành; nếu không, đó chỉ là một bài tập vô nghĩa.

Không cần phải là Phật tử mới tập được giáo huấn này. Nhãn hiệu không có giá trị gì. Đau khổ không phân biệt ai, mà chung cho cả mọi người; bởi vậy, thuốc chữa muốn có ích phải được áp dụng cho tất cả mọi người. Kỹ thuật không chỉ dành riêng cho các nhà tu ẩn sĩ là những người đã xa lìa đời sống hàng ngày. Dĩ nhiên phải cần một khoảng thời gian để học cách thực hành, nhưng sau khi đã học xong rồi, ta phải áp dụng chúng vào đời sống hàng ngày. Những người đã rời bỏ nhà và những trách nhiệm thế tục để theo con đường này, có cơ hội luyện tập nhiều hơn, thâm nhập giáo lý sâu xa hơn, và do đó tiến bộ nhanh hơn. Mặt khác, những người sống trong đời với nhiều trách nhiệm khác nhau, chỉ có thời gian giới hạn để thực tập. Nhưng dù là chủ gia đình hay vô gia đình, ta phải áp dụng Dhamma.

Chỉ có áp dụng Dhamma mới mang lại kết quả. Nếu đây thật sự là con đường đưa ta từ đau khổ đến bình an, thì trong khi tiến bước trên con đường thực hành, chúng ta phải có hạnh phúc hơn, hòa hợp hơn, và bình an hơn với chính mình. Đồng thời, mọi quan hệ của ta với người khác cũng phải trở nên bình an và hòa hợp hơn. Thay vì tăng thêm sự căng thẳng cho xã hội, chúng ta có thể đóng góp tích cực vào sự làm tăng hạnh phúc và an bình của mọi người. Muốn theo con đường, chúng ta phải sống cuộc sống của Dhamma, của sự thật, của thanh tịnh. Đây là phương cách đúng đắn để thi hành giáo huấn. Thực hành Dhamma đúnng đắn là nghệ thuật sống vậy.

VẤN ĐÁP

Câu hỏi:*Thầy hay viện dẫn Đức Phật, vậy có phải thầy giảng đạo Phật không?*

***Thiền sư S. N. Goenka*:**Tôi không quan tâm đến đạo giáo (Ism). Tôi giảng Dhamma như Đức Phật đã giảng. Ngài chưa bao giờ dạy một đạo giáo hay một học thuyết nào, Ngài dạy những điều có thể ích lợi cho người thuộc mọi giai cấp: một nghệ thuật sống. Sống trong sự vô minh thì có hại cho mọi người, trí tuệ phát triển thì tốt cho mọi người. Bởi vậy, ai tập pháp môn này đều thấy ích lợi. Một tín đồ Cơ Đốc giáo, sẽ trở thành một con chiên ngoan đạo, một người Do Thái giáo, một người Hồi giáo, một người Ấn Độ giáo, một Phật tử đều trở thành tín đồ tốt của tôn giáo họ. Ta phải trở thành một người tốt, nếu không, ta chẳng bao giờ có thể là một tín đồ tốt. Điều quan trọng nhất là làm sao để trở thành một người tốt.

Thầy nói đến điều kiện hóa. Có phải tập pháp môn này là một loại điều kiện hóa tâm hồn, dù rằng đó là điều kiện hóa tích cực ?

Trái ngược lại, đây là một phương pháp hóa giải điều kiện. Thay vì bắt tâm phải nhồi nhét một cái gì, phương pháp này tự động loại bỏ những tính bất thiện để chỉ còn lại những tính thiện lành, tích cực trong tâm. Khi những tính xấu bị diệt trừ thì những tính tốt, vốn là tính chất căn bản, sẽ được biểu lộ.

Nhưng khi ngồi thiền trong một tư thế nào đó, trong một khoảng thời gian và hướng sự chú tâm theo một cách nào đó cũng là điều kiện hóa?

Nếu quý vị thực hành nó như một trò chơi, hay một cách máy móc thì đúng là điều kiện hóa tâm. Nhưng đó là tập sai *Vipassana*. Khi được tập đúng, nó sẽ giúp bạn thực nghiệm sự thật một cách trực tiếp. Và từ kinh nghiệm này, tự nhiên sự hiểu biết được phát triển, và những điều kiện trước bị tiêu hủy.

Ngồi thiền cả ngày quên hết chuyện đời có phải là ích kỷ hay không?

Nếu chỉ có vậy thì đúng là ích kỷ, nhưng đây chỉ là một phương tiện để đưa đến một kết quả hoàn toàn không ích kỷ: Một tâm hồn lành mạnh. Khi bạn có bệnh, bạn vào nhà thương để phục hồi sức khỏe. Quý vị không ở đó cả đời mà chỉ đến đó để lấy lại sức khỏe để tiếp tục sống. Cũng vậy quý vị tham dự khóa thiền để cho tâm được lành mạnh, nhờ vậy bạn hành xử tốt cho chính mình và cho người khác trong đời sống hàng ngày.

Nhìn thấy sự đau khổ của người khác mà mình sống bình an, hạnh phúc thì có phải là vô tình hay không?

Nhạy cảm đối với đau khổ của người khác không có nghĩa là phải lảm quý vị buồn. Thay vào đó, quý vị phải bình tĩnh, quân bình mà hành động để làm giảm đi sự đau khổ của họ. Nếu quý vị cũng buồn, quý vị gia tăng sự buồn rầu xung quanh, quý vị chẳng giúp được ai mà cũng chẳng giúp gì cho chính mình.

Tại sao chúng ta không sống bình an ?

Vì thiếu trí tuệ. Một cuộc sống thiếu trí tuệ là một cuộc sống ảo tưởng, nó là một trạng thái giao động, đau khổ. Trách nhiệm đầu tiên của chúng ta là sống một cuộc sống lành mạnh, hòa hợp, tốt cho chúng ta và cho tất cả mọi người. Muốn vậy, chúng ta phải học xử dụng khả năng tự quan sát, quan sát sự thật.

Tại sao cần phải theo khóa thiền 10 ngày để học kỹ thuật này?

Nếu quý vị có thể ở lâu hơn thì càng tốt. Tuy nhiên 10 ngày là thời gian tối thiểu để có thể nắm vững được những điểm căn bản của phương pháp này.

Tại sao phải ở trong khuôn viên của khóa thiền trong 10 ngày?

Bởi vì quý vị ở đây để thực hiện một cuộc giải phẫu về tâm mình. Mỗi cuộc giải phẫu đều phải được thực hiện ở bệnh viện, trong phòng mổ để được bảo vệ khỏi bị nhiễm trùng. Ở đây, trong khuôn viên khóa thiền quý vị có thể thực hiện cuộc giải phẫu mà không bị phiền nhiễu bởi những ảnh hưởng bên ngoài. Khi khóa học chấm dứt, cuộc giải phẫu xong, và quý vị sẵn sàng để ra đối diện lại với đời.

Phương pháp này có chữa lành bệnh không?

Có, đó là kết quả phụ. Nhiều bệnh tâm thần sẽ tự động khỏi khi những căng thẳng trong tâm được giải tỏa. Nếu tâm bị giao động, thân bệnh chắc chắn phát triển. Khi tâm trở nên thanh tịnh thì bệnh tự khắc khỏi. Nhưng nếu mục đích của quý vị chỉ để chữa khỏi bệnh thay vì để thanh lọ tâm, thì quý vị chẳng đạt được gì cả. Tôi đã thấy những người theo khóa thiền chỉ để chữa bệnh, họ chỉ chú tâm vào bệnh của họ trong suốt khóa thiền, "Hôm nay bệnh có bớt không? Không, không khá hơn. . . Hôm nay bệnh có giảm đi không? Không, không giảm đi !" Họ phí cả 10 ngày như vậy. Nhưng nếu ý định chỉ là để thanh lọc tâm, thì bệnh sẽ tự động khỏi do kết quả của thiền.

Mục đích của cuộc đời là gì?

Là thoát khỏi khổ đau. Con người có khả năng tuyệt diệu để vào sâu bên trong, quan sát thực tế, và thoát khỏi khổ đau. Không dùng khả năng này là phí phạm cuộc đời. Hãy dùng nó để sống một đời sống thực sự khỏe mạnh và hạnh phúc!

Thiền sư nói đến trường hợp bị chế ngự bởi tiêu cực, thế còn khi tích cực chế ngự thì sao, chẳng hạn như tình yêu?

Cái mà bạn gọi là "tích cực" là tính chất thật của tâm. Khi tâm không còn bị điều kiện hóa thì nó luôn luôn tràn đầy tình thương - tình thương tinh khiết - và bạn cảm thấy bình an và hạnh phúc. Nếu bạn bỏ được tiêu cực, thì còn lại tích cực và sự tinh khiết. Hãy để cho cả thế giới này được tràn ngập bởi sự tích cực này.

Bước Đi Trên Con Đường

Trong thành Savatthi ở Bắc Ấn, Đức Phật có một trung tâm lớn, nơi mọi người tới thiền và nghe Ngài giảng Dhamma. Một chàng trẻ tuổi thường đến nghe giảng mỗi buổi chiều. Chàng nghe Đức Phật giảng trong nhiều năm nhưng chưa bao giờ đem những giáo huấn ra thực hành.

Sau vài năm, một chiều kia chàng đến thiền viện sớm và thấy Đức phật chỉ có một mình. Chàng lại gần Ngài và nói, "Bạch Ngài, con có một câu hỏi cứ làm con thắc mắc mãi".

"Ồ, không nên có một nghi vấn nào trên con đường Dhamma. Hãy làm cho chúng được sáng tỏ. Câu hỏi của anh là gì?"

"Bạch Ngài, trong nhiều năm con đã đến thiền viện, con nhận thấy có một số lớn các nhà tu hành và cư sĩ quanh Ngài. Qua nhiều năm tháng họ đã đến với Ngài, một vài vị trong họ như con thấy đã đạt đến giai đoạn cuối cùng: hiển nhiên họ đã giải thoát hoàn toàn. Con cũng thấy nhiều người khác có nhiều thay đổi trong cuộc sống, mặc dầu con không thể nói họ đã được giải thoát nhưng họ thiện lương hơn trước nhiều. Nhưng bạch Ngài, con cũng nhận thấy một số lớn hơn trong đó có con vẫn như cũ, và đôi khi còn tệ hơn.

"Bạch Ngài tại sao lại như vậy? Người ta đến với Ngài, một vĩ nhân đã hoàn toàn giải thoát, một người đầy quyền lực và lòng trắc ẩn. Tại sao Ngài không dùng quyền lực và lòng trắc ẩn để giải thoát họ?"

Đức Phật mỉm cười và nói, "Này anh thanh niên, anh sống ở đâu? Quê anh ở đâu?"

"Bạch Ngài, con sống ở đây, thành Savatthi, thủ phủ của Kosala."

"Phải, nhưng vẻ mặt anh cho thấy anh không phải là người ở đây. Quê anh ở đâu?"

"Bạch Ngài, ở Rajagaha, thủ phủ của Magadha. Con đến sinh sống ở đây từ mấy năm nay rồi."

"Thế anh có cắt đứt mọi liên lạc với Rajagaha không?"

"Bạch Ngài không. Con còn họ hàng, bạn bè, cơ sở làm ăn ở đó."

"Vậy chắc là anh phải đi về Rajagaha luôn chứ?"

"Bạch Ngài, phải. Hàng năm con trở về Rajagaha nhiều lần."

"Cứ đi đi lại lại nhiều lần như thế, chắc anh biết rõ con đường chứ?"

"Ồ, bạch Ngài, phải. Con biết rõ lắm. Dù cho có bịt mắt lại con cũng tìm được tới Rajagaha, vì con đã đi lại đường này nhiều lần."

"Và bạn anh, những người biết rõ anh chắn chắn họ phải biết anh từ Rajagaha tới lập nghiệp ở đây? Họ phải biết anh thường đi Rajagaha và trở lại, và anh biết rõ đường từ đây đến Rajagaha?"

"Ồ, bạch Ngài, phải. Những người thân cận với con đều biết con hay đi Rajagaha và biết rõ đường đi."

"Vậy chắc chắn phải có người đến hỏi anh đường đi đến Rajagaha. Anh có dấu họ không hay anh chỉ rõ cho họ đường đi?"

"Bạch Ngài, có gì mà phải dấu. Con hết lòng chỉ cho họ, "Bắt đầu hãy đi về hướng Đông rồi hướng về phía Banaras, và tiếp tục đi tới Gaya, rồi Rajagaha. Con giảng rất rõ cho họ."

"Và tất cả những người anh chỉ đường có đều đến được Rajagaha không?"

"Làm sao có thể được thưa Ngài? Những người nào đi hết đường thì sẽ tới Rajagaha."

"Này chàng thanh niên, đó là những gì ta muốn giảng cho anh. Mọi người tiếp tục đến với ta, biết rằng đây là một người đã đi từ đây đến *Nibbana* (Niết bàn) và biết rõ đường này. Họ tới và hỏi: Đường nào tới Nibbana, tới giải thoát? Và có gì đâu để dấu diếm. Ta giảng cho họ rất rõ ràng: "Đây là con đường". Nếu có người gật đầu và nói : "Nói hay lắm, con đường tốt nhưng tôi không bước đi trên đó; một con đường kỳ diệu nhưng tôi không muốn nhọc mình bước đi", làm sao người đó đến đích được?

Ta không vác ai trên vai để đưa họ tới đích. Không ai có thể vác người khác trên vai để mang người đó tới đích. Cùng lắm, với lòng từ ái người đó có thể nói : "Này, đây là con đường, và tôi đã đi

trên đó như thế nào. Quý vị cũng phải luyện tập, cũng phải tự mình bước đi và sẽ tới đích. Mỗi người phải tự mình đi, tự mình bước. Người bước một bước sẽ gần đích hơn một bước. Người bước một trăm bước sẽ gần đích hơn một trăm bước. Người đã đi hết mọi bước thì đến đích cuối cùng. Quý vị phải tự mình bước đi trên con đường." [9]

Chương 2

ĐIỂM KHỞI ĐẦU

Nguồn gốc của đau khổ nằm ngay trong mỗi chúng ta. Khi hiểu được thực tế của chính mình thì chúng ta sẽ nhận biết được giải pháp của vấn đề đau khổ. "*Hãy biết mình*" đó là lời khuyên của những người hiểu biết. Chúng ta phải bắt đầu bằng cách hiểu được tính chất của chính mình, nếu không chúng ta chẳng bao giờ giải quyết được vấn đề của chúng ta hay của thế giới.

Nhưng thực sự thì chúng ta biết gì về chính mình? Chúng ta tự cho mình là quan trọng, là độc nhất, nhưng sự hiểu biết về chính mình thì rất hời hợt. Chúng ta hoàn toàn không biết gì về mình ở những tầng lớp sâu hơn.

Đức Phật quan sát hiện tượng của con người bằng cách quan sát chính ngài. Bỏ ra ngoài mọi thiên kiến, Ngài tìm hiểu thực tại bên trong và nhận thấy rằng mọi người gồm có năm tiến trình : bốn thuộc về tinh thần, và một thuộc về thể xác.

Vật chất

Chúng ta hãy bắt đầu ở khía cạnh thể xác. Đây là phần rõ rệt, hiển nhiên nhất của con người, sẵn sàng được nhận biết bởi những giác quan. Tuy nhiên, sự hiểu biết của chúng ta về khía cạnh này rất nghèo nàn. Bề ngoài, ta có thể kiểm soát được thân thể: đi đứng, hành động theo ý muốn. Nhưng trên một bình diện khác, nội tạng hoạt động ngoài tầm kiểm soát của chúng ta, và chúng ta cũng chẳng biết gì về những hoạt động này. Ở một mức độ tinh tế hơn, chúng ta không biết gì bằng trải nghiệm về những phản ứng sinh hóa không ngừng xảy ra trong mỗi tế bào của cơ thể. Nhưng đây cũng chưa phải là thực tế tối hậu của hiện tượng vật chất. Trên căn bản, cái cơ thể tưởng như chắc đặc được cấu tạo bởi những vi tử và những khoảng trống. Cuối cùng ngay những vi tử này cũng không thực sự chắc đặc; khoảng thời gian sinh tồn của một vi tử còn ngắn hơn một phần tỷ của một giây đồng hồ. Các vi tử sinh và diệt liên tục như một dòng rung động. Đây là thực tại tối hậu của cơ thể, của tất cả vật chất được Đức Phật khám phá ra cách đây trên 2500 năm.

Các nhà khoa học hiện đại, qua những cuộc nghiên cứu, cũng nhận thức và chấp nhận thực tế tối hậu này của vũ trụ vật chất. Tuy nhiên, những nhà khoa học này đã không được giải thoát hay giác ngộ. Họ chỉ tò mò nghiên cứu bản tính của vũ trụ, dùng trí thông minh và dựa vào những dụng cụ để kiểm chứng lại những lý thuyết của họ. Ngược lại, động cơ thúc đẩy Đức Phật tìm hiểu vũ trụ là nguyện vọng muốn tìm một giải pháp để thoát khỏi đau khổ, chứ không phải vì tò mò. Ngài không dùng dụng cụ nào khác ngoài tâm Ngài. Sự thật do Ngài khám phá ra do Ngài trực tiếp kinh nghiệm chứ không phải do lý luận. Vì vậy mà ngài đã được giải thoát.

Ngài tìm thấy rằng toàn thể vũ trụ vật chất đều được cấu tạo bởi những vi tử mà tiếng Pali gọi là *kalapas*, hay những đơn vị bất khả phân. Những đơn vị này phô bày những bản tính của vật chất dưới nhiều hình thức khác nhau : trọng lượng, sức kết hợp, nhiệt độ, chuyển động. Chúng kết hợp lại để tạo thành những kiến trúc trông có vẻ trường cửu. Nhưng thật sự những kiến trúc đó chỉ được kết

hợp bởi những vi tử *kalapa***s** ở trạng thái không ngừng sinh và diệt. Đây là thực tại tối hậu của vật chất: một dòng những gợn sóng hay vi tử. Đây là cơ thể mà mọi người chúng ta gọi là "ta."

TÂM

Cùng với tiến trình thể xác, còn có tiến trình tinh thần, tâm. Mặc dầu ta không thể sờ mó, hay nhìn thấy được tâm, nhưng ta cảm thấy nó quan hệ mật thiết với chúng ta hơn cả thân thể: chúng ta có thể mường tượng một kiếp sống sau này không có thân, nhưng ta không thể nào tưởng tượng được một kiếp sống không có tâm. Tuy nhiên, sự hiểu biết của chúng ta về tâm thật nhỏ nhoi và sự kiểm soát của ta về nó cũng thật ít ỏi. Đã bao lần chúng không chịu làm theo ý ta muốn, mà làm những điều ta không muốn. Điều khiển tâm là một điều khó, còn vô thức thì thật sự ở ngoài quyền hạn và sự hiểu biết của chúng ta, vì nó có những lực mà chúng ta không thể chấp nhận hay không hề hay biết.

Trong khi quan sát cơ thể Đức Phật cũng quan sát tâm, và Ngài thấy tâm gồm bốn tiến trình: thức (*VINNANA*),tưởng (*SANNÃ*), thọ (*VEDANÃ*), và hành (*SANKHÃRA*).

Tiến trình thứ nhất là thức, là phần tiếp nhận của tâm, một việc làm của ý thức không phân biệt hay nhận biết. Nó chỉ ghi nhận sự việc xẩy ra của một hiện tượng nào đó, sự tiếp nhận những gì tâm và thân thâu nhận vào. Nó ghi nhận những dữ kiện sống của kinh nghiệm nhưng không đặt tên hay phê phán.

Tiến trình thứ hai là nhận định, hành động nhận biết. Phần này của tâm nhận ra những gì mà ý thức đã ghi nhận. Nó phân biệt, đặt tên, và xếp loại những dữ kiện sống đã thu nhập vào và đánh giá chúng là tích cực hay tiêu cực.

Tiến trình kế tiếp là cảm giác. Thật ra, ngay khi dữ kiện được thu nhận thì cảm giác nổi lên, một dấu hiệu cho biết có gì đang xẩy ra. Một khi những dữ kiện thu nhận vào chưa được đánh giá, thì cảm giác vẫn giữ ở trạng thái trung tính. Nhưng khi chúng được gắn cho một giá trị thì cảm giác sẽ trở nên dễ chịu hay khó chịu tùy theo sự định giá.

Tiến trình thứ tư là phản ứng. Nếu cảm giác là dễ chịu thì một mong ước khởi dậy, mong muốn kinh nghiệm được kéo dài và gia tăng. Nhưng nếu là một cảm giác khó chịu thì lại muốn nó chấm dứt và xô đẩy nó đi. Tâm phản ứng theo thích hay không thích. Thí dụ khi tai hoạt động bình thường và khi ta nghe một âm thanh thì sự hay biết bắt đầu làm việc. Và khi âm thanh được ghi nhận là những lời với ý nghĩa tích cực hay tiêu cực, thì phần nhận định bắt đầu hoạt động. Sau đó cảm giác xuất hiện. Nếu là những lời khen, thì cảm giác dễ chịu nổi lên, nếu là lời chê bai, thì cảm giác khó chịu nổi lên. Lập tức phản ứng xẩy ra. Nếu cảm giác là dễ chịu thì ta bắt đầu thích nó, và muốn được ngợi khen nhiều hơn. Nếu là cảm giác khó chịu, thì ta bắt đầu ghét nó, và muốn chấm dứt sự chê bai.

Những bước tương tự sẽ xẩy ra khi một trong những giác quan nhận những dữ kiện vào: thức, nhận định, cảm nhận, phản ứng. Bốn sự hoạt động của tâm này lướt qua còn nhanh hơn cả những vi tử phù du của thực tế vật chất. Mỗi khi giác quan tiếp xúc với một đối tượng nào đó, thì bốn tiến trình của tâm xẩy ra chớp nhoáng, và lập lại như vậy với mỗi lần tiếp xúc sau. Nó xẩy ra nhanh đến nỗi ta không biết những gì đã xẩy ra. Chỉ khi nào một phản ứng đặc biệt được lập đi lập lại trong một khoảng thời gian dài, và ở một dạng thức rất nổi bật và mãnh liệt, thì ta mới ý thức được mà thôi.

Cái khía cạnh nổi bật nhất của sự mô tả con người không phải ở những điều được tả, mà ở những điều bỏ xót. Chúng ta dù là người phương Tây hay phương Đông, Cơ Đốc giáo, Do Thái giáo, Hồi giáo, Ấn Độ giáo, Phật giáo, vô tín ngưỡng, hay là gì đi nữa thì mọi người trong chúng ta đều tin chắc tự bẩm sinh rằng có một cái tôi ở một chỗ nào đó trong ta, một con người liên tục. Chúng ta thường cho rằng một người sống mười năm về trước, sống trong hiện tại, sống ở mười năm về sau, và có lẽ còn hiện diện ở kiếp khác sau khi chết, cũng vẫn cùng là một người. Dù chúng ta có tin một triết lý nào, một lý thuyết nào hay một tín ngưỡng nào, thì thật sự trong đời chúng ta vẫn sống với một sự tin tưởng chắc chắn, sâu xa rằng: "*tôi đã là, tôi đang là, tôi sẽ là*."

Đức Phật đã không chấp nhận lối quả quyết bẩm sinh về tính danh này. Ngài đã không cho ra một ý kiến suy diễn nữa để đánh đổ những lý thuyết của người khác: Ngài nhấn mạnh nhiều lần rằng Ngài không đưa ra một ý kiến, mà chỉ diễn tả sự thật mà Ngài đã kinh nghiệm, và bất cứ người bình thường nào cũng có thể kinh nghiệm được. Ngài nói: "*Người giác ngộ gạt ra ngoài mọi lý thuyết, bởi vì người đó đã nhìn thấy thực tế của vật chất, cảm giác, nhận định, phản ứng, hay biết, và sự sinh và diệt của chúng*." Ngài tìm thấy rằng, không kể bề ngoài, mọi người là một chuỗi những biến cố riêng biệt nhưng có liên hệ. Mỗi biến cố là kết quả của biến cố đi trước nó và biến cố đi sau nó, và không hề có khoảng cách giữa các biến cố đó. Cái tiến trình liên tục của các biến cố liên quan mật thiết với nhau trông có vẻ như liên tục hay con người, nhưng đó chỉ là thực tại bên ngoài, chứ không là sự thật tối hậu.

Chúng ta có thể đặt tên cho một dòng sông, nhưng thật sự nó chỉ là một dòng nước trôi chảy không ngừng. Chúng ta có thể coi ngọn lửa của một cây nến là một cái gì liên tục, nhưng nếu chúng ta nhìn kỹ, chúng ta sẽ thấy thật ra ngọn lửa phát ra từ tim nến, cháy một lúc rồi bị thay thế bởi một ngọn lửa mới, và cứ thế tiếp diễn. Chúng ta nói đến ánh sáng của một bóng đèn điện, nhưng không bao giờ ngừng lại để suy nghĩ trong thực tế thì ánh đèn đó, cũng như dòng sông, là một dòng liên tục, trong trường hợp này, là một dòng năng lượng tạo ra bởi những chấn động ở một tần số rất cao xẩy ra trong sợi tóc của bóng đèn. Mỗi lúc một cái gì mới sinh ra, là kết quả của quá khứ, thì lại bị thay thế bởi cái gì mới ở thời gian kế tiếp. Sự liên tục của những biến cố quá nhanh và liên tục đến nỗi khó mà có thể phân biệt được. Ở một điểm đặc biệt nào đó trong tiến trình, ta không thể nói cái đang xẩy ra cũng là cái vừa xẩy ra, cũng như ta không thể nói chúng không là một. Tuy nhiên, tiến trình vẫn xẩy ra.

Cũng như vậy, Đức Phật nhận thấy con người không phải là một thực thể đã hoàn tất và bất biến. nhưng là một tiến trình thay đổi từng giây, từng phút. Không có "con người thật sự", mà chỉ là một dòng đang luân lưu, một tiến trình đang hình thành. Lẽ dĩ nhiên trong đời sống hàng ngày, chúng ta phải đối xử với nhau như những con người có tính chất đã được phân định và bất biến; chúng ta phải chấp nhận cái thực tại bên ngoài, hiển nhiên, nếu không chúng ta không thể sinh hoạt gì được. Thực tế bên ngoài là một thực tế, nhưng chỉ là một thực tế nông cạn. Ở một mức độ sâu hơn, thực tế là toàn thể vũ trụ, có tri giác và vô tri giác, là một trạng thái liên tục đang hình thành – sinh và diệt. Thực ra, mọi người trong chúng ta là một dòng những vi tử luôn luôn biến đổi, cùng với tiến trình của: hay biết, nhận định, cảm nhận, phản ứng thay đổi nhanh hơn cả tiến trình của vật chất.

Đây là thực tại tối hậu của cái ngã mà mọi người trong chúng ta đều quan tâm đến. Đây là dòng biến cố mà chúng ta bị lôi cuốn vào. Nếu chúng ta có thể hiểu sự kiện này một cách đúng đắn bằng kinh nghiệm trực tiếp, thì chúng ta sẽ tìm được manh mối khiến chúng ta hết khổ.

Vấn Đáp

Câu hỏi: Khi thầy nói đến tâm, tôi không rõ thầy nói cái gì ? Tôi không thể tìm thấy cái tâm.

Thiền sư S.N. Goenka: Nó ở khắp nơi, trong mọi nguyên tử. Ở bất cứ chỗ nào bạn cảm thấy gì là tâm ở đó. Tâm cảm nhận.

Vậy tâm không phải là trí óc sao?

Ồ, không, không, không. Ở Phương Tây bạn nghĩ tâm chỉ ở trong đầu. Đó là khái niệm sai lầm.

Vậy tâm ở khắp cơ thể?

Phải, khắp cơ thể.

Thầy nói đến kinh nghiệm về cái "ta" bằng ngôn từ tiêu cực. Nó không có một khía cạnh tích cực sao? Chả nhẽ không có một kinh nghiệm về cái "ta", tràn ngập con người bằng sự hân hoan, bình an và vui mừng sao?

Nhờ hành thiền bạn sẽ thấy những khoái cảm đều vô thường; chúng đến rồi đi. Nếu cái "ta" thực sự hưởng thụ chúng, nếu chúng là những khoái lạc "của tôi", thì tôi phải có quyền hạn đối với chúng. Nhưng chúng chợt đến rồi đi ngoài vòng kiểm soát của tôi. Cái "ta" đó có không?

Tôi không nói đến khoái cảm, mà nói đến một tầng lớp thâm sâu.

Ở mức độ đó, cái "ta" không quan trọng gì cả. Khi bạn đạt được tới mức độ đó cái "ta" không còn. Chỉ còn có sự an vui. Lúc đó vấn đề cái "ta" không còn đặt ra nữa.

Thay vì nói đến cái"ta", chúng ta hãy nói đến kinh nghiệm của một người.

Sự cảm nhận cảm thấy; không có ai cảm nhận cả. Sự việc tự xẩy ra, chỉ có thế thôi. Đối với bạn thì phải có một cái "ta" để cảm nhận, nhưng nếu bạn hành thiền, bạn sẽ tới giai đoạn mà tự ngã tan biến đi. Lúc đó câu hỏi của bạn sẽ không cần đặt ra nữa.

Tôi đến đây vì tôi cảm thấy "tôi" cần phải đến đây.

Đúng vậy. Theo quy ước, chúng ta không thể chối bỏ cái "tôi", hay cái "của tôi". Nhưng nếu bám vào chúng như là có thật thì chỉ đem lại khổ đau.

Tôi tự hỏi không biết có người nào làm chúng ta đau khổ ?

Không ai làm bạn khổ. Chính bạn gây khổ cho bạn bằng cách tạo những căng thẳng trong tâm. Nếu bạn biết cách tránh gây ra những tình trạng như thế, bạn sẽ dễ dàng giữ được bình an và hạnh phúc trong mọi trường hợp.

Chúng ta phải làm sao khi có người hành động bất lợi đối với chúng ta?

Bạn không cho phép họ làm như vậy. Khi một người hành động sai quấy, người đó làm hại người khác và đồng thời hại luôn bản thân. Nếu bạn để cho họ làm điều sái quấy là bạn đã khuyến khích họ làm như vậy. Bạn phải hết sức ngăn chặn, nhưng chỉ với thiện ý, lòng từ bi, và sự thông cảm với người đó. Nếu bạn hành động với sự thù ghét và tức giận, bạn chỉ làm cho tình thế rắc rối thêm. Trừ phi tâm bạn được bình an, nếu không bạn không thể có thiện ý đối với hạng người như thế được. Vì vậy, hành thiền để phát triển sự bình an trong bạn, và bạn có thể giải quyết được vấn đề.

Có ích gì đi tìm sự bình an bên nội tâm, trong khi thế giới bên ngoài hỗn loạn.

Thế giới chỉ bình an khi con người bình an và hạnh phúc. Sự thay đổi phải bắt đầu từ mỗi cá nhân. Nếu rừng cây bị héo úa và bạn muốn làm chúng tươi tốt trở lại, bạn phải tưới từng cây trong khu rừng đó. Nếu bạn muốn thế giới bình an, bạn phải học cách nào làm cho chính bạn được bình an. Chỉ khi đó bạn mới có thể mang lại sự bình an cho thế giới.

Tôi có thể hiểu thiền sẽ giúp cho những người không thích ứng được với hoàn cảnh, những người khổ sở ra sao, nhưng đối với những người đã hài lòng với cuộc đời, đã có hạnh phúc rồi thì sao?

Người nào hài lòng với những khoái lạc nông cạn của cuộc đời thì người đó đã không biết về những bất ổn tiềm ẩn trong tâm. Người đó sống dưới cái ảo tưởng mình là một người hạnh phúc, nhưng sự vui sướng không bền vững và sự bực bội trong vô thức ngày càng gia tăng, và không sớm thì muộn cũng xuất hiện ở tầng lớp ý thức của tâm. Khi chúng xuất hiện, người được gọi là hạnh phúc đó sẽ trở nên khổ sở. Vậy tại sao không bắt đầu ngay từ ngay bây giờ và ngay tại đây để làm thay đổi tình trạng ấy.

Thầy dạy Mahayana (Đại thừa) hay Hinayana (Tiểu thừa)?

Không thừa nào cả. Chữ "thừa" (*Yana*) có nghĩa là cỗ xe đưa bạn đến đích, nhưng ngày nay nó đã bị hiểu lầm thành giáo phái. Đức Phật không bao giờ dạy cái gì có tính tông phái, Ngài dạy Dhamma, và Dhamma thì phổ quát. Tính chất phổ quát này đã hấp dẫn tôi tới với giáo lý của Đức Phật, và đã giúp tôi. Và do vậy tôi hiến dâng Dhamma phổ quát này cho mọi người với tất cả lòng từ ái của tôi. Đối với tôi, Dhamma chẳng phải là Mahayana hay Hinayana hay bất cứ tông pháo nào.

ĐỨC PHẬT VÀ NHÀ KHOA HỌC

Thực tế vật lý thay đổi không ngừng từng giây từng phút. Đây là điều mà Đức Phật đã thực chứng được khi ngài tự quan sát bản thân. Với một định lực thâm sâu, Ngài thâm nhập vào bản chất của mình và thấy rằng thân được cấu tạo bởi những vi tử luôn luôn sinh và diệt. Ngài nói, chỉ trong một cái búng tay, hay một nháy mắt những vi tử này đã sinh diệt hàng tỷ lần.

Bất cứ người nào quan sát thực tế bề ngoài của thân thể có vẻ chắc đặc và trường cửu đều nghĩ rằng điều đó không thể tin được. Tôi thường cho rằng từ ngữ "hàng tỷ lần" chỉ là một lối diễn tả đặc biệt chứ không dùng để chỉ nghĩa thật của nó; nhưng khoa học hiện đại đã xác nhận điều này.

Vài năm trước đây, một nhà khoa học Hoa Kỳ đã được giải thưởng Nobel về vật lý. Từ lâu ông đã nghiên cứu và làm thí nghiệm về những vi tử, đơn vị của vũ trụ vật lý. Được biết rằng những vi tử này liên tục sinh và diệt rất nhanh. Nhà khoa học này quyết định chế tạo một dụng cụ để có thể đếm số lần các vi tử sinh và diệt trong một giây đồng hồ. Ông rất có lý khi gọi dụng cụ này là "phòng bọt bóng" và ông tìm ra rằng các vi tử sinh và diệt 10 lũy thừa 22 lần trong một giây.

Sự thật mà nhà khoa học này khám phá ra cũng giống như những gì Đức Phật đã thấy, nhưng sự khác biệt giữa hai người thật bao la! Một đệ tử người Mỹ đã theo tôi học thiền ở Ấn Độ trở về nước và đến thăm nhà khoa học này. Họ đã báo cáo với tôi rằng mặc dầu nhà khoa học này đã khám phá ra thực tế này, ông vẫn chỉ là một người bình thường với đầy đủ những đau khổ mà mọi người bình thường có. Ông chưa thoát khỏi đau khổ.

Không, nhà khoa học này chưa trở thành một người giác ngộ, chưa thoát khỏi đau khổ vì ông đã không trực tiếp thể nghiệm được sự thật. Những gì ông học hỏi được chỉ là sự hiểu biết trí thức. Ông tin vào sự thật này vì ông tin tưởng vào dụng cụ mà ông đã phát minh ra, nhưng ông đã không tự mình trải nghiệm.

Tôi chẳng có gì chống đối nhà khoa học này cũng như nền khoa học hiện đại. Tuy nhiên, ta không nên chỉ là nhà khoa học của thế giới bên ngoài. Cũng như Đức Phật, chúng ta cũng nên là nhà khoa học của thế giới bên trong để có thể trực tiếp thể nghiệm sự thật. Sự chứng nghiệm sự thật của cá nhân sẽ tự động thay đổi tập quán của tâm, do đó ta bắt đầu sống theo sự thật. Mỗi hành động đều hướng về lợi ích cho chính mình và cho người khác. Nếu kinh nghiệm nội tại này bị thiếu xót, khoa học có thể bị sử dụng sai lầm đưa tới sự hủy diệt. Nhưng nếu chúng ta trở thành những nhà khoa học của thực tế bên trong, chúng ta sẽ sử dụng khoa học một cách đúng đắn để tạo dựng hạnh phúc cho mọi người.

Chương 3

NGUYÊN NHÂN TRỰC TIẾP

Thế giới thật sự không giống thế giới thần tiên trong đó mọi người sống sung sướng đời đời. Chúng ta không thể tránh được sự thật: cuộc đời là không hoàn hảo, không trọn vẹn, không mãn nguyện – sự thật là khổ hiện hữu.

Biết được thực tế này, điều quan trọng chúng ta cần phải làm là tìm hiểu xem khổ có nguyên nhân không, nếu có, ta có thể loại bỏ nguyên nhân để hết khổ không? Nếu nguyên nhân này chỉ là ngẫu nhiên mà có, và chúng ta không kiểm soát hay có ảnh hưởng gì được, thì chúng ta đành bó tay và bỏ ý định tìm đường thoát khổ. Hoặc giả, nếu chúng ta khổ vì sự quyết định độc tài và khó hiểu của một đấng toàn năng, thì chúng ta phải tìm cách nào làm vui lòng ngài để ngài không làm khổ chúng ta nữa.

Đức Phật đã hiểu rõ sự đau khổ của chúng ta không phải là sản phẩm của ngẫu nhiên. Trong mọi đau khổ đều có nguyên nhân, và mỗi hiện tượng cũng đều có nguyên nhân. Luật nhân quả - *kamma* - thì phổ quát và là căn bản cho kiếp người. Hoặc là những nguyên nhân không ngoài vòng kiểm soát của chúng ta.

Kamma (nghiệp)

Chữ *kamma* (nghiệp) (chữ Phạn là *Karma*) thông thường được hiểu là số mệnh. Tiếc thay, nghĩa của chữ này lại trái ngược hẳn với nghĩa mà Đức Phật muốn nói. Số mệnh là một cái gì ngoài vòng kiểm soát của chúng ta, là mệnh trời, là một cái gì đã được xếp đặt trước cho chúng ta. *Kamma* theo nghĩa đen là "hành động". Hành động của chúng ta là nguyên nhân gây nên những gì mà ta phải gánh chịu. "*Tất cả mọi chúng sanh đều là chủ hành động của mình, thừa hưởng hậu quả của chúng, bị ràng buộc vào chúng. Những hành động của họ là nơi nương náu của họ. Cuộc đời của họ sẽ thấp kém hay cao thượng tùy thuộc vào hành động của họ". (1)*

Tất cả mọi sự mà chúng ta gặp trên đời đều là kết quả của hành động của chính mình. Vì vậy, chúng ta có thể làm chủ số mệnh của mình bằng cách làm chủ hành động của mình. Mỗi người chúng ta đều phải chịu trách nhiệm về hành động đã tạo nên khổ cho mình. Mọi người chúng ta đều có phương tiện chấm dứt đau khổ bằng hành động của chúng ta. Đức Phật nói:

> *Quý vị làm chủ chính mình,*
> *quý vị tạo ra tương lai của mình*. (2)

Như vậy, mỗi chúng ta giống như một người bị bịt mắt, chưa bao giờ học lái xe mà lại ngồi sau tay lái của một chiếc xe đang chạy nhanh trên một xa lộ đông đảo. Người đó khó mà có thể đến đích mà không bị tai nạn. Người đó có thể nghĩ là mình đang lái xe, nhưng sự thật thì xe đang lái người đó. Nếu muốn tránh tai nạn, chứ đừng nói tời chuyện đến đích, người đó phải tháo miếng vải che mắt đi, học cách xử dụng xe, và lái xe ra khỏi nguy hiểm càng sớm càng tốt. Tương tự như vậy,

chúng ta phải ý thức được những gì chúng ta làm, và học cách hành động để có thể dẫn dắt chúng ta tới nơi mà chúng ta muốn đến.

Ba Loại hành động

Có ba loại hành động: việc làm, lời nói và ý nghĩ. Thường thường, ta cho hành động bằng việc làm là quan trọng nhất, rồi mới tới lời nói, và sau cùng là ý nghĩ. Đánh một người đối với chúng ta nặng hơn là mắng chửi, và cả hai nặng hơn là có ý xấu với người đó. Dĩ nhiên đây là quan niệm về luật pháp do người của mỗi nước đặt ra. Nhưng theo Dhamma, luật tự nhiên, thì hành động bằng ý nghĩ quan trọng nhất. Hành động bằng việc làm và lời nói sẽ mang một ý nghĩa hoàn toàn khác hẳn, tùy thuộc vào ý định khi hành động được thực hiện.

Một y sĩ giải phẫu dùng dao để thực hiện một cuộc giải phẫu cứu mạng khẩn cấp, nhưng thất bại và bệnh nhân chết; một kẻ sát nhân dùng dao đâm chết nạn nhân. Việc làm của hai người đều giống nhau, nhưng đứng trên phương diện tinh thần thì chúng cách xa nhau một trời một vực. Vị y sĩ hành động vì lòng từ bi, kẻ sát nhân hành động vì oán ghét. Kết quả cuả mỗi hành động sẽ hoàn toàn khác, tùy thuộc vào hành động bằng tâm ý.

Cũng vậy, trong trường hợp của lời nói, ý định khi nói là quan trọng nhất. Một người cãi nhau với bạn đồng nghiệp, mắng nhiếc bạn là thằng khùng. Người đó nói vậy vì giận dữ. Cũng người đó khi thấy đứa con chơi trong bùn thì âu yếm gọi nó là thằng khùng. Ông ta nói vậy vì lòng thương yêu. Trong hai trường hợp, cùng một tiếng được nói ra, nhưng diễn tả hai trạng thái đối nghịch của tâm. Ý định của lời nói là yếu tố quyết định kết quả.

Tương tự trong trường hợp của lời nói, chủ ý là quan trọng nhất. Một người tranh cãi với người đồng nghiệp và nhục mạ người đó bằng cach gọi người đó là tên khùng. Anh ta nói vì giận dữ. Cũng người đó thấy con trai mình nghịch đất và nói một cách trìu mến rằng con là người khùng. Anh ta nói với lòng thương yêu. Trong cả hai trường hợp, cùng những lời được nói ra, nhưng sự diễn tả hoàn toàn trái ngược trong tâm. Ý định của lời nói mới quyết định hậu quả.

Lời nói và việc làm hay ảnh hưởng của chúng với bên ngoài chỉ là kết quả của hành động của tâm. Chúng được xét xử đúng đắn tùy theo tính chất của ý định khi chúng xảy ra. Chính hành động của tâm ý mới là *kamma* (nghiệp) thật sự, sẽ tạo ra quả trong tương lai. Hiểu rõ sự thật này, Đức Phật tuyên bố:

Tâm đi trước mọi hiện tượng,
tâm quan trọng nhất, mọi điều đều do tâm tạo.
Nói hay làm với một tâm bất tịnh
thì đau khổ sẽ theo sau,
như bánh xe theo sau con bò kéo xe.
Nói hay làm với tâm thanh tịnh,
hạnh phúc sẽ theo sau
như bóng với hình. (3)

Nguyên Nhân của Khổ

Hành động nào của tâm quyết định vận mạng của chúng ta? Nếu tâm chỉ gồm có thức, nhận định, cảm giác, phản ứng thì cái nào gây ra khổ? Tất cả đều tham dự trong tiến trình tạo ra khổ. Tuy

nhiên, ba bước đầu chỉ là thụ động. Thức chỉ thâu nhận những dữ kiện sống của kinh nghiệm, nhận định xếp loại các dữ kiện, cảm giác báo hiệu sự xẩy ra của hai bước trên. Công việc của ba phần này chỉ là tiêu hóa những tin tức đã thâu lượm vào. Nhưng khi tâm bắt đầu phản ứng, thì thụ động nhường bước cho sự hấp dẫn hay ghét bỏ, thích hay không thích. Phản ứng này khởi động một chuỗi biến cố mới. Đứng đầu là phản ứng. Vì vậy Đức Phật đã nói:

Bất cứ khi nào khổ nảy sinh
đều do nguyên nhân là phản ứng
Nếu mọi phản ứng chấm dứt
thì không còn khổ nữa. (4)

Kamma thực thụ, nguyên nhân đích thực của khổ là phản ứng của tâm. Một phản ứng thoáng qua của thích thú hay ghét bỏ có thể không mạnh, và không tạo nên nhiều kết quả, nhưng nó có thể có một hậu quả tích tụ. Phản ứng được lập đi lập lại nhiều lần sẽ gia tăng cường độ, và phát triển thành thèm muốn hay chán ghét. Đây là điều mà Đức Phật, trong bài giảng đầu tiên, gọi là *tanha*, có nghĩa là thèm khát: thói quen ao ước vô tận những gì không có, và bất mãn cùng cực với những gì đang có. (5) Sự ao ước và bất mãn càng mạnh bao nhiêu, thì ảnh hưởng của chúng vào ý nghĩ, lời nói, và việc làm càng sâu xa bấy nhiêu, và chúng càng gây ra nhiều đau khổ hơn.

Đức Phật nói, một vài phản ứng giống như những đường vẽ trên mặt nước: ngay sau khi được vẽ ra, chúng liền bị xóa đi. Có những phản ứng khác giống như những lằn vạch trên bãi cát ở bờ biển: nếu chúng được vạch vào buổi sáng thì buổi chiều sẽ bị xóa đi bởi gió và nước thủy triều. Có những phản ứng giống như những vết khắc trên đá bằng dùi đục và búa. Chúng cũng bị xóa đi khi phiến đá bị soi mòn, nhưng phải mất nhiều năm tháng. (6)

Trong đời, mỗi ngày tâm ta không ngừng tạo ra phản ứng, nhưng đến cuối ngày nếu chúng ta cố nhớ lại, thì chúng ta chỉ có thể nhớ lại một hay hai phản ứng có ấn tượng sâu đậm trong tâm khảm. Rồi đến cuối tháng chúng ta cố nhớ lại, chúng ta cũng chỉ nhớ được một hay hai phản ứng có ấn tượng sâu đậm nhất của tháng đó. Rồi đến cuối năm, chúng ta chỉ có thể nhớ lại một hay hai phản ứng gây ra những ấn tượng sâu đậm nhất của năm đó. Những phản ứng sâu đậm này rất nguy hiểm, và chúng đưa tới sự đau khổ triền miên.

Bước đầu tiên để thoát khỏi khổ đau là chấp nhận thực tế của khổ, không phải như một quan niệm triết học, hay một đức tin, mà như là một thực tế hiện hữu, có ảnh hưởng đến mỗi chúng ta trong đời sống. Với sự chấp nhận và hiểu rõ khổ là gì và tại sao chúng ta khổ, chúng ta có thể chấm dứt bị lôi kéo, và bắt đầu chủ động. Bằng cách học để trực tiếp hiểu rõ bản tính của mình, chúng ta có thể cất bước trên con đường thoát khổ.

VẤN ĐÁP

Câu hỏi: *Đau khổ phải chăng là một phần đương nhiên của đời sống? Tại sao chúng ta phải tìm cách thoát khỏi khổ?*

Thiền sư S. N. Goenka: Chúng ta quá quen thuộc với khổ đau nên thoát khỏi khổ có vẻ như không bình thường. Nhưng khi bạn đã kinh nghiệm được chân hạnh phúc của tâm tinh tịnh thì bạn sẽ biết đó là trạng thái tự nhiên của tâm.

Trải nghiệm đau khổ có làm cho con người cao thượng hơn và cá tính vững mạnh lên không?

Đúng vậy. Thật ra kỹ thuật này cố ý dùng sự đau khổ làm phương tiện để giúp cho con người trở thành cao thượng. Nhưng nó chỉ hữu hiệu khi bạn học quan sát đau khổ một cách khách quan. Nhưng nếu bị ràng buộc vào sự đau khổ, thì kinh nghiệm đó không làm bạn cao thượng; bạn sẽ mãi mãi đau khổ.

Làm chủ những hành vi của mình có phải là một hình thức dồn nén không?

Không. Bạn chỉ quan sát một cách khách quan những gì xẩy ra. Nếu ai tức giận và cố nuốt giận, dấu đi sự tức giận của mình thì đó là sự dồn nén. Nhưng bằng cách quan sát cơn giận, bạn sẽ thấy nó tự động tan đi. Bạn sẽ thoát khỏi sự giận dữ, bạn học cách quan sát nó một cách khách quan.

Nếu chúng ta cứ lo quan sát bản thân, làm sao chúng ta sống tự nhiên được? Chúng ta sẽ bận rộn quan sát mình đến nỗi chúng ta không thể hành động tự do và tự nhiên.

Đó không phải là những điều bạn thâu lượm được sau khi học khóa thiền này. Ở đây bạn học cách luyện tập tâm để giúp bạn có khả năng quan sát chính mình trong cuộc sống hàng ngày mỗi khi bạn thấy cần phải quan sát. Không phải là bạn cứ nhắm mắt suốt ngày, suốt đời để tập luyện. Cũng như thể dục giúp bạn có sức khỏe trong cuộc sống hàng ngày, thì sự tập luyện tinh thần cũng làm bạn mạnh thêm. Cái mà bạn gọi là "hành động tự do, tự nhiên", thật sự chỉ là phản ứng mù quáng, luôn luôn có hại. Bằng cách học tự quan sát, bạn sẽ thấy rằng mỗi khi khó khăn xẩy đến trong đời, bạn có thể giữ cho tâm được quân bình. Với sự quân bình đó, bạn có thể tự do lựa chọn cách hành động. Hành động của bạn sẽ là hành động đúng đắn, luôn luôn tích cực, có lợi cho mình và cho người khác.

Có thể nào có chuyện xẩy ra một cách ngẫu nhiên không duyên cớ?

Không có gì xẩy ra mà không có nguyên nhân. Chuyện đó không thể có được. Đôi khi giác quan của ta bị giới hạn, và trí thông minh của ta không thể thấy rõ ràng, nhưng như vậy không có nghĩa là không có duyên cớ.

Có phải thiền sư nói tất cả mọi việc trên đời đều do tiền định?

Chắc chắn những hành động trong quá khứ của chúng ta sẽ gây ra hậu quả, tốt hay xấu. Chúng quyết định cuộc đời của chúng ta. Nhưng như vậy không có nghĩa là những gì xẩy ra cho chúng ta là tiền định, chỉ định bởi những hành động trong quá khứ, và không gì khác có thể xẩy ra. Không phải vậy.

Hành động trong quá khứ ảnh hưởng đến dòng đời của chúng ta, đưa đến cuộc đời thoải mái hay khó chịu. Nhưng những hành động hiện tại cũng quan trọng không kém. Thiên nhiên đã cho chúng ta có khả năng làm chủ hành động hiện tại của mình. Với sự làm chủ đó, ta có thể thay đổi tương lai của mình.

Nhưng chắc chắn hành động của người khác cũng ảnh hưởng đến chúng ta?

Lẽ dĩ nhiên. Chúng ta bị ảnh hưởng bởi những người chung quanh và môi trường quanh ta, và ngược lại, chúng ta cũng ảnh hưởng đến họ. Thí dụ như nếu đa số người thích bạo động thì chiến tranh và tàn phá sẽ xẩy ra, gây đau khổ cho nhiều người. Nhưng nếu mọi người thanh lọc tâm, thì bạo lực sẽ không xẩy ra. Cội nguồn của vấn đề nằm trong tâm của mỗi cá nhân, vì xã hội là tổng hợp của nhiều cá nhân. Nếu mỗi người tự thay đổi thì xã hội sẽ thay đổi, và chiến tranh và tàn phá sẽ ít khi xẩy ra.

Làm sao chúng ta có thể giúp đỡ lẫn nhau khi mọi người đều phải đối diện với hậu quả của những hành động của chính họ?

Ý nghĩ của ta có ảnh hưởng đến người khác. Nếu chúng ta chỉ có những ý nghĩ tiêu cực trong tâm, sự tiêu cực đó sẽ có ảnh hưởng tai hại đến những người tiếp xúc với chúng ta. Nếu tâm ta tràn đầy ý nghĩ tích cực, và thiện chí với người khác, thì nó sẽ có ảnh hưởng tốt đối với những người chung quanh. Bạn không thể điều khiển hành động, *kamma* (nghiệp) của người khác, nhưng bạn có thể làm chủ chính bạn để có một ảnh hưởng tích cực đến những người chung quanh.

Có phải giầu có là có nghiệp tốt hông? Và nếu vậy thì những người ở phương Tây có nghiệp tốt và những người ở đệ tam quốc gia có nghiệp xấu sao?

Giầu có tự nó không phải là một *kamma* tốt. Nếu bạn giầu có mà đau khổ, thì sự giầu có liệu có ích gì? Vừa giầu vừa có hạnh phúc, hạnh phúc thực sự – đó là *kamma* tốt. Điều quan trọng là bạn có hạnh phúc dù giầu hay nghèo.

Không bao giờ có phản ứng có là bất thường không?

Có vẻ như vậy nếu bạn chỉ kinh nghiệm theo thói quen sai lầm của tâm bất tịnh. Nhưng đó là sự tự nhiên đối với một tâm thanh tịnh, không ràng buộc, đầy từ ái, lòng trắc ẩn, thiện chí, hoan hỉ, và bình tâm. Hãy học cách để trải nghiệm điều đó.

Làm sao sống ở đời mà không phản ứng?

Thay vì phản ứng, bạn học hành động, hành động với một tâm quân bình. Người hành thiền Vipassana không trở nên thụ động như cây cỏ. Họ học cách hành động tích cực. Nếu bạn có thể thay đổi cách sống bằng phản ứng sang hành động, thì bạn đã đạt được một điều rất quý giá. Bạn có thể thay đổi sự kiện đó được bằng cách thực hành Vipassana.

NHÂN QUẢ

Gieo nhân nào thì gặt quả nấy. Hành động như thế nào thì kết quả sẽ như vậy. Trên cùng một mảnh đất, người nông phu trồng hai loại hạt giống: một là cây mía, một là cây "neem", một loại cây ở vùng nhiệt đới có vị rất đắng. Hai thứ hạt được trồng trên cùng một loại đất, được tưới nước, được hưởng ánh sáng mặt trời và không khí như nhau. Hai hạt nẩy mầm thành cây, và bắt đầu lớn. Vả kết quả ra sao với cây "neem"? Cây "neem" thì đắng từ gốc đến ngọn, trong khi cây mía thì ngọt. Tại sao thiên nhiên, hay nếu bạn muốn gọi là Thượng Đế, lại quá ác với cây này và quá tốt với cây kia?

Không, không, thiên nhiên không tốt mà cũng chẳng ác, mà chỉ hành xử theo những định luật cố định mà thôi. Thiên nhiên chỉ giúp cho tính chất của nhân được bộc lộ. Tất cả chất dinh dưỡng chỉ để giúp cho phẩm chất tiềm ẩn được biểu lộ, nhân biểu lộ. Hạt của cây mía có tính chất ngọt, thì cây mía cũng sẽ ngọt. Hạt của cây "neem" đắng, thì cây "neem" cũng sẽ đắng.

Nhân nào quả nấy.

Người nông phu đi tới cây "neem", vái ba lần, đi vòng quanh cây 108 lần, dâng hương, nến, hoa quả, rồi cầu xin: "Hỡi thần cây "neem", xin ngài ban cho tôi xoài ngọt, tôi muốn có xoài ngọt". Đáng thương cho vị thần cây "neem", ông không thể cho vì ông không có quyền năng để làm vậy. Nếu ai muốn có xoài ngọt thì người ấy phải gieo hạt xoài, như vậy đỡ phải khóc lóc và cầu xin. Quả mà người đó hái sẽ là quả xoài ngọt: vì nhân nào thì quả nấy.

Cái khó khăn, cái vô minh của chúng ta là ta đã vô ý thức trong khi gieo hạt. Chúng ta tiếp tục gieo hạt giống cây "neem", nhưng đến ngày hái quả, chúng ta đột nhiên tỉnh thức và muốn có xoài ngọt. Và chúng ta tiếp tục khóc lóc và cầu xin, hy vọng được xoài. Như vậy đâu có được. (7)

Chương 4

CĂN NGUYÊN CỦA VẤN ĐỀ

Đức Phật nói: *Sự thật của khổ phải được nghiên cứu đến tận cùng*. [1] Vào đêm thành đạo, ngài đã ngồi xuống với một quyết tâm chỉ đứng lên khi Ngài hiểu được nguồn gốc của khổ và phương thức diệt khổ.

Định Nghĩa Khổ

Ngài thấy rõ ràng khổ hiện hữu. Đây là một sự kiện không thể tránh được, dù nó đáng ghét đến mấy đi nữa. Khổ bắt đầu ngay từ lúc mới chào đời. Chúng ta không có một ký ức nào về sự sống lúc còn trong bụng mẹ, nhưng theo kinh nghiệm thông thường thì chúng ta đều khóc khi mới lọt lòng mẹ. Sinh ra đời là một nỗi khổ lớn.

Đã sinh ra đời, chúng ta bắt buộc phải bị khổ đau vì bệnh tật và già nua. Tuy nhiên, dù chúng ta có ốm đau trầm trọng, hay có tàn tạ, già yếu đến đâu, không ai muốn chết cả, vì chết là một sự khổ đau vô cùng.

Mọi sinh vật đều phải đối diện với tất cả những nỗi khổ này. Và trong suốt cuộc đời, ta còn phải gặp những loại khổ khác, những đau đớn về thể xác và tinh thần. Chúng ta gặp những điều khó chịu, và phải xa cách những điều dễ chịu. Chúng ta không được những gì ta muốn; mà phải nhận lãnh những gì ta không muốn. Tất cả những trường hợp này đều là đau khổ.

Những thí dụ trên về sự đau khổ rất rõ ràng đối với những ai chịu suy nghĩ kỹ về nó. Nhưng vị Phật tương lai không hài lòng với sự giải thích hạn hẹp của giới trí thức. Ngài tiếp tục tìm tòi bên trong bản thân để chứng nghiệm bản tính thực sự của khổ. Và Ngài tìm ra rằng "*ràng buộc vào năm tập hợp là khổ"*[2]. Ở một mức độ thâm sâu, khổ vì mỗi chúng ta bị ràng buộc quá nhiều vào cái thân này, cái tâm này với thức, nhận định, cảm giác, hành động. Ta bám víu vào con người của mình – tâm và thân – trong khi thật ra nó chỉ là những tiến trình thay đổi. Sự ràng buộc vào một cái ngã không thật, vào cái gì đó trên thực tế luôn luôn thay đổi là khổ.

Ràng buộc

Có nhiều loại ràng buộc. Trước hết là ràng buộc vào thói quen tìm kiếm những khoái cảm. Một người ghiền dùng thuốc vì muốn có hưởng thụ những khoái cảm do thuốc tạo ra, dù biết dùng thuốc sẽ trở nên càng ngày càng nghiện thêm. Cũng vậy, chúng ta ghiền sự thèm muốn. Ngay khi một thèm muốn vừa được thỏa mãn, chúng ta lại có một thèm muốn khác. Cái đạt được chỉ là thứ yếu. Sự kiện là chúng ta tìm cách duy trì trạng thái thèm muốn liên tục, bởi vì chính lòng thèm muốn này tạo cho chúng ta một cảm giác khoan khoái mà chúng ta muốn nó kéo dài mãi. Thèm muốn trở thành một tập quán, một bệnh ghiền, mà chúng ta không thể nào bỏ được. Và cũng như một người ghiền dần dần lờn với thuốc và đòi hỏi một liều mạnh hơn để thỏa mãn cơn ghiền, lòng thèm muốn của ta càng trở nên mãnh liệt hơn nếu ta cứ tiếp tục thỏa mãn nó. Cứ như vậy, chúng ta không bao giờ hết thèm muốn. Và khi còn thèm muốn, chúng ta chẳng bao giờ được hạnh phúc.

Một sự ràng buộc lớn nữa là cái "tôi", bản ngã, cái hình ảnh của chúng ta có về chính mình. Đối với mỗi người chúng ta, cái **"**tôi**"** quan trọng nhất trên đời. Chúng ta hành động như một cục nam

châm thu hút những vụn sắt bao quanh nó theo một khuôn mẫu đặc biệt, chúng ta đều tự động cố gắng xếp đặt cuộc đời sao cho hợp với ý mình, tìm kiếm những gì mình thích, và xua đuổi những gì làm mình khó chịu. Nhưng không ai trong chúng ta là độc nhất vô nhị. Cái "***Tôi***" này rồi cũng bắt buộc phải xung đột với cái "Tôi" khác. Những mẫu mực chúng ta tạo ra cho đời mình bị quấy nhiễu bởi những mẫu mực của người khác, và chúng ta trở thành đối tượng thể thu hút hay xua đuổi. Kết quả chỉ là bất mãn, khổ đau.

Chúng ta không chỉ giới hạn sự ràng buộc vào cái ***"Tôi"***, mà còn mở rộng ra tới cái ***"của Tôi***", bất cứ cái gì thuộc về tôi. Chúng ta phát triển sự ràng buộc mạnh mẽ vào những cái chúng ta có, vì chúng liên quan đến chúng ta, chúng đánh bóng hình ảnh cái '*Tôi*" lên. Sự ràng buộc này sẽ chẳng thành vấn đề nếu cái gọi là "*của tôi*" bất diệt, và cái "*Tôi*" tồn tại để hưởng chúng đời đời. Nhưng sự thực thì sớm hay muộn cái "*tôi*" cũng bị tách rời khỏi cái "*của tôi*". Thời điểm phân ly chắc chắn sẽ tới. Và khi nó tới, càng bị ràng buộc vào cái "*của tôi*" bao nhiêu thì càng bị khổ bấy nhiêu.

Và sự ràng buộc còn nới rộng hơn tới cả quan điểm và lòng tin. Không cần biết nội dung của nó là gì, đúng hay sai, nếu chúng ta bị ràng buộc thì chắc chắn chúng ta khổ. Mỗi chúng ta đều quả quyết quan điểm và truyền thống của mình là nhất và cảm thấy bực bội khi nghe người khác chỉ trích. Khi chúng ta giải thích quan điểm của mình và không được người khác chấp nhận, chúng ta cũng bực bội. Chúng ta đã không biết rằng mỗi người đều có niềm tin riêng. Tranh cãi quan điểm nào đúng là vô ích. Nếu gạt ra ngoài những tiên kiến và nhìn vào thực tế thì còn có ích hơn. Nhưng vì ràng buộc vào quan điểm của mình mà bỏ quên thực tế nên cái khổ vẫn ở bên chúng ta. Cuối cùng lại còn bị ràng buộc vào tôn giáo và nghi thức. Chúng ta có khuynh hướng nhấn mạnh vào những nghi thức bề ngoài hơn là ý nghĩa bên trong, và cho rằng những người nào không thực hành những nghi thức đó không phải là người ngoan đạo. Chúng ta quên rằng không có tinh túy thì cái hình thức bên ngoài chỉ là cái vỏ rỗng. Tụng kinh hay hành lễ đều không có giá trị gì nếu tâm còn đầy rẫy tức giận, đam mê, ác ý. Muốn thật sự là người mộ đạo, chúng ta phát triển thái độ tôn giáo: *tâm thanh tịnh, lòng từ ái và trắc ẩn đối với tất cả*. Nhưng vì chúng ta bị ràng buộc vào hình thức bề ngoài của tôn giáo nên chúng ta đặt nặng hình thức hơn tinh thần. Chúng ta đã bỏ sót cái tinh túy của tôn giáo và vì vậy chúng ta còn bị khổ.

Tất cả khổ đau của chúng ta, dù là gì đi nữa, đều liên quan đến sự ràng buộc này. Ràng buộc và khổ đau luôn luôn đi đôi với nhau.

Khởi Sinh Có Nguyên Nhân: Chuỗi Nhân Quả Nơi Khổ Đau Khởi Sinh.

Nguyên nhân của sự ràng buộc là gì? Sự ràng buộc phát sinh như thế nào? Tự phân tích bản tánh của mình, Đức Phật tương lai thấy rằng sự ràng buộc phát triển vì phản ứng tinh thần bằng ưa thích hay chán ghét xẩy ra liên tục. Phản ứng chớp nhoáng và vô tình của tâm được lập đi lập lại và gia tăng cường độ từng giây, từng phút, làm sự lôi cuốn và sô đẩy mọi sự ràng buộc của chúng ta càng trở nên mãnh liệt. Sự ràng buộc chỉ là dạng phát triển của phản ứng chớp nhoáng. Đó là nguyên nhân trực tiếp của khổ.

Cái gì tạo nên yêu và ghét? Nhìn vào sâu hơn, Ngài thấy yêu và ghét phát sinh vì cảm giác. Chúng ta cảm nhận một cảm giác dễ chịu và bắt đầu thích nó; hay chúng ta cảm nhận một cảm giác khó chịu, và bắt đầu ghét nó.

Tại sao có những cảm giác này? Cái gì tạo ra chúng? Quan sát nội tâm sâu xa hơn, Ngài thấy rằng chúng phát sinh vì sự xúc chạm: mắt tiếp xúc với cảnh, tai tiếp xúc với âm thanh, mũi với mùi,

lưỡi với vị, thân với những gì có thể cọ sát được, tâm với ý nghĩ, xúc cảm, ý tưởng, tưởng tượng, hay ký ức. Qua năm giác quan và tâm chúng ta thể nghiệm thế giới. Bất cứ lúc nào một vật hay một hiện tượng tiếp xúc với một trong sáu giác quan này, một cảm giác phát sinh, hoặc dễ chịu hoặc khó chịu.

Nhưng tại sao sự xúc chạm lại xẩy ra? Vị Phật tương lai thấy rằng vì có sự hiện diện của sáu giác quan – năm giác quan và tâm - xúc chạm bắt buộc phải xẩy ra. Thế giới đầy dẫy hiện tượng không thể kể cho hết: cảnh sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, xúc cảm, những ý nghĩ và cảm xúc. Chừng nào sáu giác quan của chúng ta còn hoạt động bình thường thì sự tiếp xúc còn xẩy ra.

Tại sao lại có sáu giác quan? Vì chúng là khía cạnh trọng yếu của dòng luân lưu của tinh thần và vật chất. Nhưng tại sao lại có dòng luân lưu của tinh thần và vật chất này? Cái gì đã sinh ra nó? Vị Phật tương lai hiểu được rằng nó có là vì thức, việc hay biết, phân biệt thế giới thành người quan sát và đối tượng quan sát, chủ thể và đối tượng, "Tôi" và người khác. Từ sự phân biệt này sinh danh tính, "sinh ra đời". Mỗi lúc thức nảy sinh và ở dưới một hình thức tinh thần và vật chất đặc biệt. Trong khoảnh khắc kế tiếp thức lại ở trong một hình thức hơi khác một chút. Cứ như vậy trong suốt một kiếp người, thức luân lưu và biến đổi. Cho đến lúc chết, thức cũng vẫn không ngừng: không có một khoảng cách sang kiếp sau, nó lại ở một dạng mới. Từ kiếp này sang kiếp khác, từ đời nọ sang đời kia, thức luân lưu không ngừng nghỉ.

Vậy cái gì đã tạo ra dòng luân lưu của tâm thức? Ngài thấy thức sinh ra do phản ứng. Tâm thường xuyên phản ứng, và mỗi phản ứng lại thúc đẩy dòng luân lưu của thức tiếp tục vào giây phút kế tiếp. Phản ứng càng mạnh thì sự thúc đẩy vào càng lớn. Phản ứng nhẹ của một giây phút chỉ duy trì dòng luân lưu của thức ở giây phút đó. Nhưng nếu phản ứng nhất thời thích hay không thích đó được tăng cường thành thèm muốn hay chán ghét thì nó được thêm sức mạnh và duy trì được dòng luân lưu của thức lâu hơn, hàng phút, hàng giờ, hàng ngày, hàng tháng, hàng năm. Và trong suốt cuộc đời, nếu ta tiếp tục lập lại và tăng cường một vài phản ứng thì những phản ứng đó sẽ phát triển đủ sức để duy trì dòng luân lưu của thức không những từ phút này sang phút sau, từ ngày này sang ngày khác, từ năm này sang năm khác, mà còn cả từ đời này sang đời khác.

Nhưng cái gì đã tạo nên những phản ứng đó? Quan sát ở tầng lớp thâm sâu nhất của thực tại, Ngài hiểu rằng có phản ứng là vì vô minh. Chúng ta không ý thức được sự kiện là chúng ta phản ứng, và chúng ta không biết được tính chất thật của cái mà ta phản ứng. Chúng ta không biết đến bản tính vô thường, vô ngã của sự hiện hữu của chúng ta, cũng như không biết rằng ràng buộc vào chúng chỉ đem lại khổ đau. Không biết bản tính thật của mình, chúng ta phản ứng mù quáng. Chúng ta không biết rằng mình đã phản ứng, nên chúng ta không những tiếp tục phản ứng mù quáng, mà còn tăng cường chúng. Chúng ta bị giam hãm trong cái thói quen phản ứng, chung quy chỉ vì vô minh.

Đây là cách Bánh Xe Khổ Đau bắt đầu xoay vần:

Nếu vô minh nảy sinh, phản ứng xảy ra,
nếu phản ứng nảy sinh, thức xảy ra,
nếu thức nảy sinh, tâm-thân xẩy ra,
nếu tâm – thân nảy sinh, sáu giác quan xẩy ra,
nếu sáu giac quan nảy sinh, sự xúc chạm xẩy ra,
nếu sự xúc chạm xẩy ra, cả giác nảy sinh,
nếu cảm giác nấy sinh, thèm muốn và chán ghét xẩy ra,
nếu thèm muốn và chán ghét nẩy sinh, sự ràng buộc xẩy ra,
nếu sự ràng buộc xẩy ra, sự tiến trình trở thành xẩy ra,
nếu tiến trình trở thành xẩy ra, sự ra đời xẩy ra,
nếu sự ra đời nẩy sinh, hủy hoại và chết xẩy ra cùng với buồn rầu, than khóc, khổ thân, và

khổ tâm, phiền não.

Do đó toàn bộ khổ đau nẩy sinh.

Bởi vì chuỗi nhân quả này - sự nẩy sinh do nghiệp – chúng ta rơi vào tình trạng hiện hữu và bị đau khổ trong tương lai.

Cuối cùng, sự thật rất rõ ràng đối với Ngài: Khổ bắt nguồn từ vô minh về thực tại của bản tính thực của chúng ta, về hiện tượng được mang nhãn hiệu "cái tôi". Và nguyên nhân kế tiếp của khổ là *nghiệp* (*sankhara*), thói quen phản ứng tinh thần. Mù quáng vì vô minh, chúng ta tạo nên những phản ứng bằng thèm muốn, chán ghét, phát triển thành ràng buộc, và dẫn đến mọi thứ bất hạnh. Thói quen phản ứng là *nghiệp* (kamma), cái tạo ra tương lai chúng ta. Phản ứng sinh ra là do vô minh về bản tính thực của chúng ta. Vô minh, thèm muốn và chán ghét là ba gốc rễ từ đó mọc lên những khổ đau trong đời.

Con Đường Thoát Khổ

Đã hiểu rõ được khổ và nguồn gốc của khổ, vị Phật tương lai lại phải đương đầu với câu hỏi kế tiếp: *làm sao để chấm dứt khổ?* Nhớ lại luật *kamma*, luật nhân quả: "*Nếu cái này có, thì cái kia phải có; nếu cái này sinh ra, thì cái kia phải sinh ra; cái này diệt đi, thì cái kia cũng diệt đi*." Không gì xẩy ra mà không có nguyên nhân. Nếu nhân bị diệt thì sẽ không có quả. Bằng cách này, tiến trình sinh ra khổ có thể đảo ngược:

Nếu vô minh bị diệt trừ, hết hẳn, phản ứng ngưng,
nếu phản ứng ngừng, thức ngưng,
nếu thức ngưng thì tâm-thân ngưng,
nếu tâm-thân ngưng thì sáu giác quan ngưng,
nếu sáu giác quan ngưng thì xúc chạm ngưng,
nếu xúc chạm ngưng thì cảm giác ngưng,
nếu cảm giác ngưng thì thèm uốn và chán ghét ngưng,
nếu thèm muốn và chán ghét ngưng thì ràng buộc ngưng,
nếu ràng buộc ngưng thì tiến trình trở thành ngưng,
nếu tiến trình trở thành ngưng thì sự ra đời ngưng,
nếu sự ra đời ngưng thì hủy hoại và chết ngưng, cùng với buồn rầu, than khóc,
khổ thân, khổ tâm và phiền não.

Như vậy toàn bộ khổ đau ngưng. [5]

Nếu vô minh chấm dứt, thì sẽ không có những phản ứng mù quáng gây nên mọi loại khổ đau. Và nếu không còn khổ đau nữa, thì chúng ta sẽ hưởng được sự bình an thật sự, hạnh phúc thật sự. Bánh xe khổ đau có thể biến thành bánh xe giải thoát.

Đó là những gì ngài Siddhattha Gotama đã làm để được giác ngộ. Đó là những gì Ngài dạy mọi người. Ngài nói,

Làm điều sái quấy, chính ta bị ô uế.
Làm điều phải, ta thanh lọc chính mình. [6]

Mỗi chúng ta phải chịu trách nhiệm về những phản ứng tạo ra khổ đau cho mình. Bằng cách nhận lấy trách nhiệm chúng ta có thể học cách diệt trừ khổ đau.

Sự Luân Lưu của Kiếp Sống

Đức Phật đã giải thích tiến trình tái sinh hay *samsara* bằng Bánh Xe Nảy Sinh do Nhân Duyên. Ở Ấn Độ vào thời Ngài, khái niệm này được chấp nhận như một sự dĩ nhiên. Ngày nay đối với nhiều người thì nó có vẻ xa lạ, khó có thể đứng vững được. Trước khi chấp nhận hay chối bỏ, chúng ta phải hiểu nó là cái gì đã.

Samsara là chu kỳ của những kiếp sống lập đi lập lại, sự tiếp diễn của những kiếp quá khứ và tương lai. Những việc ta làm là động lực xô đẩy chúng ta từ kiếp này sang kiếp khác. Mỗi kiếp sướng hay khổ, tùy theo những việc ta làm xấu xa hay cao thượng. Ở khía cạnh này, khái niệm trên cũng không khác gì các tôn giáo khác dạy rằng tương lai chúng ta sẽ được tưởng thưởng hay bị trừng phạt là do các hành động của ta trong đời hiện tại. Tuy nhiên Đức Phật nhận thấy rằng ngay cả đến những cuộc sống tốt đẹp nhất cũng vẫn còn khổ. Cho nên chúng ta không nên cầu mong một sự tái sinh may mắn, vì không có sự tái sinh nào là hoàn toàn may mắn. Mục đích của chúng ta nên hướng về sự giải thoát khỏi khổ đau. Khi chúng ta thoát khỏi vòng khổ đau rồi, chúng ta sẽ hưởng được một hạnh phúc lớn hơn tất cả mọi khoái lạc trần tục nào. Đức Phật dạy một cách để hưởng được hạnh phúc đó ngay trong đời này.

Samsara không phải như ý kiến phổ thông là có một cái ngã hay linh hồn giữ một tính danh cố định qua những lần tái sinh tiếp diễn. Đức Phật nói điều này không xẩy ra. Ngài nhấn mạnh không có một con người (identity) bất biến truyền từ đời nọ sang đời kia: "*Cũng giống như sữa từ con bò, sữa đặc từ sữa, bơ từ sữa đặc, bơ tươi từ bơ tươi, bơ trong từ bơ đặc, kem từ bơ trong. Khi có sữa, thì sữa không được coi như sữa đặc, bơ tươi, bơ trong hay kem. Cũng giống như vậy, ở bất cứ thời điểm nào, chỉ có trạng thái hiện tại của sự hiện hữu được coi là thật, chứ không phải trạng thái ở quá khứ hay ở tương lai.*" [7]

Đức Phật không cho rằng có một con người cố định luân hồi từ kiếp này sang kiếp khác, cũng như không phải không có các kiếp quá khứ và tương lai. Ngài hiểu được và dạy rằng chỉ có tiến trình trở thành tiếp tục từ kiếp này sang kiếp khác khi mà những hành động của chúng ta cho tiến trình một sức đẩy.

Ngay cả khi ta tin chỉ có hiện tại thì luật nhân quả vẫn đúng. Mỗi khi không ý thức được những phản ứng mù quáng của mình, thì chúng ta lại tạo ra khổ để chúng ta phải hứng chịu ngay ngay tại đây và ngay bây giờ. Nếu chúng ta loại trừ được vô minh, và không còn phản ứng mù quáng thì chúng ta sẽ hưởng được sự bình an ngay tại đây và ngay bây giờ. Thiên đàng và địa ngục ngay trong cuộc sống này, và ngay trong thể xác này. Đức Phật nói: "*Ngay cả khi ta không tin có thế giới nào khác, khôngcó sự tưởng thưởng những hành động tốt hay bị trừng phạt khi làm việc xấu, ta vẫn có thể sống sung sướng bằng cách tránh hận thù, ác độc, và lo lắng.*" [8]

Cho dù có tin hay không tin vào kiếp quá khứ hay tương lai, chúng ta vẫn còn phải đối diện với những vấn đề của đời sống hiện tại, những vấn đề gây ra bởi những phản ứng mù quáng của chúng ta. Điều quan trọng nhất mà chúng ta phải làm là giải quyết ngay bây giờ những vấn đề đó, tiến bước trên con đường diệt khổ bằng cách chấm dứt thói quen phản ứng, và hưởng được hạnh phúc của sự giải thoát ngay bây giờ.

Vấn Đáp

Câu Hỏi: *Có thể có thèm muốn và chán ghét thiện lành không? Chẳng hạn như ghét sự bất công, mong muốn tự do, sợ sự bạo hành?*

Thiền sư S. N. Goenka: Thèm muốn và chán ghét không bao giờ có thể thiện lành được cả. Chúng sẽ luôn luôn làm cho bạn căng thẳng và khổ sở. Nếu hành động với sự thèm muốn và chán ghét, bạn có thể đạt được mục đích, nhưng bạn đã dùng một phương tiện không lành mạnh để đạt được nó. Dĩ nhiên bạn phải hành động để bảo vệ bạn khỏi nguy hiểm. Bị sự sợ hãi khống chế, bạn có thể hành động như vậy, nhưng vì hành động như vậy mà bạn đã phát triển một mặc cảm sợ hãi, nó sẽ hại bạn về lâu về dài. Hoặc với một tâm hận thù bạn có thể thành công trong sự tranh đấu chống bất công, nhưng sự hận thù sẽ trở thành một mặc cảm có hại cho tâm. Bạn phải chống bất công, bạn phải bảo vệ cho bạn khỏi nguy hiểm, nhưng bạn có thể làm những điều đó bằng một tâm quân bình, không căng thẳng. Trong một đường lối quân bình và đầy tình thương đối với người khác, bạn có thể làm việc để đạt được kết quả tốt. Sự bình tâm luôn luôn có ích lợi và sẽ mang lại kết quả tốt đẹp nhất.

Ham muốn vật chất để làm cho cuộc đời dễ chịu hơn có gì là sái quấy?

Nếu thật là cần thiết, và nếu bạn không lệ thuộc vào nó, thì chẳng có gì là sai cả. Chẳng hạn như bạn khát nước và muốn uống nước thì chẳng có gì là độc hại. Bạn cần nước, bạn đi lấy nước để uống cho khỏi khát. Nhưng nếu nó trở thành một sự ám ảnh thì nó không giúp gì được mà còn có hại cho bạn. Bất cứ bạn cần gì, bạn hãy làm để có. Nếu bạn thất bại, hãy mỉm cười và cố gắng làm lại bằng cách khác. Nếu bạn thành công, hãy vui hưởng cái bạn có, nhưng đừng bám víu vào nó.

Thiền sư có cho việc hoạch định cho tương lai là thèm muốn không?

Cũng vậy, vấn đề là bạn có bị ràng buộc vào dự tính tương lai đó không. Ai ai cũng phải lo cho tương lai. Nếu dự định không thành và bạn khóc lóc, lúc đó bạn biết bạn đã bị ràng buộc vào nó. Nhưng nếu bạn thất bại mà bạn vẫn có thể mỉm cười được và nghĩ: "*Ôi, ta đã cố gắng hết sức, thất bại thì có sao, ta sẽ làm lại.*" – lúc đó bạn đã làm việc với tâm buông thả và bạn vẫn hạnh phúc.

Chặn đứng Bánh Xe của Sự Nẩy Sinh do Nguyên Nhân giống như tự tử hay tự hủy diệt. Tại sao chúng ta cần phải làm như thế?

Tìm cách hủy hoại đời sống hay bám víu vào nó chắc chắn đều có hại. Thay vào đó chúng ta học cách để thiên nhiên tự lo liệu, không thèm muốn bất cứ cái gì, ngay cả sự giải thoát.

Nhưng thiền sư nói rằng một khi chuỗi sankhara (nghiệp) ngừng, thì sự tái sanh ngừng.

Đúng, nhưng đó là sự xa vời. Hãy quan tâm đến hiện tại. Đừng lo lắng về tương lai. Làm cho hiện tại tốt, thì tương lai đương nhiên sẽ tốt. Dĩ nhiên khi tất cả **sankhara** tạo ra kiếp sau đều bị diệt trừ thì không còn sinh tử nữa.

Rồi lúc đó có phải là sự hủy diệt?

Sự tiêu diệt ảo tưởng về "cái tôi", sự tiêu diệt khổ đau. Đó là ý nghĩa của danh từ Niết Bàn (nibbana): dập tắt lửa thiêu đốt. Chúng ta thường xuyên bị thiêu đốt vì thèm muốn, chán ghét, vô minh. Khi sự thiêu đốt ngưng, thì đau khổ chấm dứt. Và lúc đó chỉ còn lại sự tích cực. Nhưng lời nói không thể diễn tả được vì nó ở ngoài lãnh vực cảm nhận. Nó phải được trải nghiệm trong đời này, rồi bạn sẽ hiểu nó là gì. Rồi sự sợ hãi về hủy diệt sẽ biến mất.

Ý thức lúc đó sẽ ra sao?

Sao lại quan tâm về điều đó? Nó không giúp gì cho bạn bàn luận về điều mà chỉ có thể để kinh nghiệm chứ không thể diễn tả. Nó chỉ làm cho bạn sao lãng mục đích chính, đó là tập luyện để đạt đến đó. Khi bạn đạt được giai đoạn đó bạn sẽ vui hưởng nó, và các câu hỏi sẽ không còn. Bạn không còn gì để hỏi: hãy tu tập để đến được giai đoạn này.

Làm sao thế giới vận hành mà không có ràng buộc? Nếu cha mẹ thờ ơ thì họ không quan tâm gì đến con cái. Làm sao có thể yêu thương hay tham dự vào cuộc đời mà không bị ràng buộc?

Không ràng buộc không có nghĩa là thờ ơ; gọi cho đúng là "thờ ơ thần thánh". Là cha mẹ, bạn phải làm tròn trách nhiệm săn sóc con cái với tất cả tình thương yêu, nhưng không bám víu. Bạn làm bổn phận của bạn trong tình thương yêu. Giả sử bạn săn sóc một người ốm, và mặc dầu bạn tận tình săn sóc, người đó không khỏi. Bạn không nên khóc lóc; điều đó vô ích. Với một tâm quân bình, bạn tìm một cách khác để giúp người ấy. Sự thờ ơ thần thánh không bất động mà cũng không phản ứng, nhưng là một hành động thực, tích cực với sự bình tâm.

Làm được như vậy thật khó khăn!

Đúng thế, nhưng đó là điều bạn phải học !

Sỏi và Bơ

Một ngày kia, một chàng trẻ tuổi khóc lóc đến gặp Đức Phật. Phật hỏi:

- Này con, có chuyện gì vậy?
- Bạch Đức Thế Tôn, cha con đã chết hôm qua.
- Còn có thể làm gì được? Nếu ông ấy đã chết, khóc lóc cũng không thể làm ông ta sống lại.
- Bạch Đức Thế Tôn, con hiểu điều đó, con đến để xin Ngài giúp cho cha con.
- Này! Ta có thể làm gì được cho cha con?
- Bạch Đức Thế Tôn, xin Ngài giúp cho. Ngài là một người đầy quyền năng, chắc chắn Ngài giúp được cha con. Xem kìa, các giáo sĩ, những thầy cúng thường làm lễ để giúp người quá cố. Và ngay khi ở dưới này các nghi lễ được cử hành, thì ở trên kia cửa trời được mở, và người chết được vào vì được giấy phép nhập cảnh. Ngài là bậc quyền năng, nếu Ngài giúp, cha con không những được giấy nhập cảnh mà còn được thường trú và được thẻ xanh! Xin Ngài làm ơn giúp cha con!

Anh chàng đáng thương này đã quá đau buồn nên có nói phải trái với anh ta cũng vô ích. Phật phải dùng cách khác để làm cho chàng ta hiểu. Ngài nói với anh ta, "Được, con hãy ra chợ mua hai nồi đất." Anh chàng trẻ tuổi rất sung sướng, nghĩ rằng Đức Phật đã bằng lòng làm lễ cho cha mình. Anh ta chạy ra chợ và mua hai nồi đất. Đức Phật bảo, "Được, con đầy đổ bơ vào một nồi, còn nồi kia đổ đầy sỏi." Chàng trẻ tuổi làm y lời. "Bây giờ con đậy nắp nồi lại cho chặt và dán kín lại rồi thả chúng xuống cái ao ở đằng kia." Chàng trẻ tuổi làm theo lời dạy, và hai nồi chìm xuống đáy ao. Đức Phật bảo, "Bây giờ con lấy một cái gậy lớn đập bể hai cái nồi đó." Chàng trẻ tuổi mừng rỡ, nghĩ rằng Đức Phật đang cử hành một nghi thức kỳ diệu cho cha mình.

Theo cổ tục Ấn Độ, khi một người chết, người con trai sẽ đem xác đến nơi hỏa táng để thiêu. Khi xác đã cháy được một nửa, người con lấy một cây gậy đập vỡ sọ người chết. Theo sự tin tưởng cổ xưa, khi sọ bị vỡ ở dưới trần thì ở trên kia cửa trời được mở. Do đó chàng trẻ tuổi tự nghĩ, "Ngày hôm qua, xác cha ta đã được hỏa thiêu, nên bây giờ Đức Phật muốn đập vỡ hai nồi này như là một biểu tượng." Chàng rất sung sướng với nghi thức đó.

Như lời Đức Phật dạy, chàng lấy gậy đập mạnh và hai cái nồi bị vỡ ra. Lập tức bơ ở trong một nồi thoát ra và nổi lều bều trên mặt nước, sỏi ở nồi kia rơi ra và chìm xuống. Đức Phật nói, "Này con, ta đã làm xong. Bây giờ con kêu những thày cúng và những người làm phép lạ bảo họ tụng kinh và cầu: "Sỏi ơi hãy nổi lên, nổi lên! Bơ ơi, hãy chìm xuống, chìm xuống! Hãy để ta để ta xem sao.

" Bạch Đức Thế Tôn, chắc Ngài chỉ nói đùa. Sỏi nặng hơn nước, phải chìm, làm sao nổi lên được! Đây là luật tự nhiên. Bơ nhẹ hơn nước phải nổi lên, làm sao chìm xuống đáy được, thưa Ngài; đây là luật tự nhiên mà!"

"Này con, con biết khá nhiều về luật tự nhiên, nhưng con vẫn chưa hiểu định luật tự nhiên này: nếu suốt đời cha con gieo những nhân xấu nặng như sỏi đá thì phải đi xuống, ai có thể kéo ông

lên được? Và nếu những hành động của ông nhẹ như bơ, thì ông sẽ đi lên, ai có thể kéo ông xuống được?”

Chúng ta càng sớm hiểu được luật tự nhiên và sống theo luật ấy thì chúng ta càng sớm thoát khỏi đau khổ.

Chương 5

TẬP LUYỆN GIỮ GIỚI

Để thoát khỏi khổ, chúng ta phải diệt trừ nguyên nhân gây ra khổ: thèm muốn, chán ghét, vô inh. Để đạt được điều này, Đức Phật đã khám phá, đã thực hành, và đã dạy một con đường thực tiễn để đạt được mục đích này. Ngài gọi con đường này là Bát Thánh Đạo.

Có lần, được thỉnh cầu giải thích giáo huấn này bằng ngôn từ giản dị dễ hiểu, Ngài nói:

> "*Tránh mọi điều ác,*
> *hãy làm điều lành,*
> *thanh lọc tâm mình -*
> *đây là giáo huấn chư Phật"*

Sự trình bày này rất rõ ràng, và mọi người đều đồng ý chúng ta nên tránh những hành động gây hại và thực hành những hành động có ích lợi. Nhưng làm sao định nghĩa được thế nào là lợi hại, thế nào là thiện hay bất thiện? Để làm công việc này, chúng ta dựa trên quan điểm, truyền thống, dẫn chứng, thành kiến, và rốt cuộc chúng ta đưa ra một định nghĩa hạn hẹp, tông phái, được một số người chấp nhận, nhưng không được những người khác chấp nhận. Thay vì đưa ra sự diễn giải hạn hẹp, Đức Phật đưa ra một định nghĩa phổ quát về thiện, bất thiện, và tốt lành và tội lỗi. Bất cứ hành động nào gây hại, làm xáo trộn sự bình an, và hòa hợp của người khác là một hành động xấu xa, tội lỗi. Và bất cứ hành động nào giúp người, góp phần trong sự tạo dựng sự bình an và hòa hợp là một hành động tốt và thiện lành. Hơn nữa, tâm chỉ thực sự thanh tịnh bằng trải nghiệm trực tiếp thực tế của bản thân, và tập luyện một cách có hệ thống để loại trừ những điều kiện gây ra khổ, chứ không phải bằng cách thực hành những nghi thức tôn giáo hay luyện tập tri thức.

Bát Chánh Đạo có thể chia ra làm ba giai đoạn tập luyện gồm: **giới (sila), định (samadhi), tuệ (panna).** Giới là thực hành luân lý, tránh những hành động bất thiện bằng việc làm và lời nói.
Định là tập chú tâm, phát triển khả năng điều khiển và kiểm soát một cách có ý thức những tiến trình của tâm mình. Tuệ là trí tuệ, là sự phát triển tuệ giác thanh lọc bản chất mình.

Giá Trị Của Sự Giữ Giới

Bất cứ người nào muốn thực hành Dhamma đều phải bắt đầu bằng sự giữ *sila* (giới). Đây là bước đầu tiên, nếu không giữ giới thì không thể nào tiến bộ được. Chúng ta phải tránh mọi hành động và lời nói làm thương tổn đến người khác. Đây là điều dễ hiểu: xã hội đòi hỏi hành vi như vậy để tránh xáo trộn. Thật ra, chúng ta tránh mọi hành động như vậy, không những vì chúng ta làm tổn thương đến người khác, mà còn vì chúng làm hại chính mình. Chúng ta không thể làm hành động bất thiện – chửi rủa, giết người, trộm cắp, hiếp dâm – nếu không tạo ra nhiều bồn chồn, thèm muốn, chán ghét, và như vậy chắc chắn trong tương lai sẽ chuốc lấy đau khổ.
Đức Phật nói:

> ***Bị thiêu đốt bây giờ, bị thiêu đốt về sau***
> ***Người làm điều sái quấy sẽ khổ đau gấp đôi***
> ***Hạnh phúc bây giờ, hạnh phúc về sau***
> ***Người đức hạnh, hưởng phúc gấp đôi.***

Chúng ta không phải đợi đến khi chết mới có kinh nghiệm về thiên đàng hay địa ngục; chúng ta có thể kinh nghiệm ngay trong đời này, và ngay trong bản thân. Khi chúng ta làm những điều xấu xa, chúng ta phải chịu lửa hỏa ngục của thèm muốn, chán ghét. Khi chúng ta làm điều tốt lành, chúng ta được hưởng thiên đàng của sự bình an nội tâm. Vì vậy tránh việc làm và lời nói bất thiện, không những chỉ có ích lợi cho người khác mà còn có lợi cho chính mình và tránh làm hại bản thân.

Còn một lý do nữa để giữ giới. Chúng ta muốn khảo sát chính mình để có được tuệ giác vào chiều sâu của thực tế của chúng ta. Muốn làm được như vậy đòi hỏi một tâm thanh tịnh. Chúng ta không thể nào nhìn rõ xuống đáy ao khi nước bị khuấy động. Muốn nội quán cần một tâm an tĩnh, không giao động. Khi chúng ta làm điều bất thiện, tâm ta bị giao động. Chỉ khi nào ta tránh được những hành động bất thiện bằng việc làm và lời nói, thì tâm mới có cơ hội có đủ bình an để nội quán có thể tiến hành được.

Còn một lý do nữa tại sao giữ giới lại tối quan trọng: Người thực hành Dhamma là luyện tập để đạt được mục đích tối thượng của sự giải thoát khỏi mọi đau khổ. Trong khi làm công việc này, người ấy không thể dính dấp vào những hành động làm gia tăng những thói quen mà người đó muốn loại bỏ. Bất cứ hành động nào làm hại người khác đều do thèm muốn, chán ghét, vô minh đi kèm theo gây ra. Làm những hành động đó là thụt lùi hai bước cho mỗi bước tiến trên con đường, làm trở ngại cho mọi tiến bộ đến mục tiêu.

Như vậy, giới không những cần thiết cho sự tốt lành của xã hội, mà còn cho sự tốt lành của mỗi người trong xã hội, và không những chỉ vì lợi ích trần tục, mà còn cho sự tiến bộ của người đó trên con đường Dhamma.

Ba phần của Bát Thánh Đạo nằm trong sự luyện tập *sila:* lời nói chân chính, hành động chân chính, nghề nghiệp chân chính.

Lời Nói Chân Chính

Lời nói phải trong sạch và thiện lành. Thanh tịnh đạt được nhờ xóa bỏ bất tịnh, và chúng ta phải hiểu thế nào là lời nói bất tịnh. Đó là: nói dối, nói thêm bớt ngoài sự thật; bịa chuyện làm chia rẽ bạn bè; nói xấu sau lưng, hay vu oan; ác khẩu làm người khác bực bội, không có lợi ích gì; nói chuyện tầm phào, vô nghĩa, mất thì giờ của mình và của người khác. Tránh được những lời nói bất tịnh trên là nói lời chân chính.

Đây không phải chỉ là khái niệm tiêu cực. Đức Phật giải thích, người thực hành lời nói chân chính,

nói thật và luôn luôn trung thực, đáng tin cậy, thẳng thắn với người khác. Người đó hòa giải những tranh cãi, và khuyến khích đoàn kết. Người đó hân hoan trong sự hòa hợp, tìm kiếm, vui hưởng và tạo hòa hợp bằng lời nói. Lời nói của người đó nhẹ nhàng, dễ nghe, hiền từ, làm ấm lòng người, lễ độ, dễ chịu, và làm cho nhiều người vui. Người đó nói đúng lúc, đúng sự kiện, theo những gì có thể giúp ích, thuận theo Dhamma, và thuận theo luân lý. Lời người đó đáng ghi nhớ, đúng lúc, đúng lẽ, khéo chọn, và xây dựng.

Hành Động Chân Chính

Hành động cũng phải trong sạch. Cũng như lời nói, chúng ta phải hiểu những hành động nào là những hành động không trong sạch để chúng ta có thể tránh. Đó là: giết hại sinh vật; trộm cắp; dâm dục, thí dụ như hãm hiếp hay ngoại tình; và say sưa làm mất lý trí không còn biết mình làm gì hay nói gi. Tránh bốn hành động trên là hành động chân chính.

Đây cũng không phải là những khái niệm tiêu cực. Diễn tả một người có hành động chân chính, Đức Phật nói, "*Buông bỏ gươm giáo và gậy gộc, người này cẩn thận không làm hại ai, đầy lòng nhân từ, tìm sự tốt đẹp của mọi chúng sinh. Không còn dấu giếm, người ấy sống như một người thanh tịnh*."

Giới Luật

Đối với người bình thường sống ở đời, để thực hành lời nói chân chính và hành động chân chính là giữ Năm Giới:

1. tránh giết hại bất cứ một sinh vật nào;
2. tránh trộm cắp;
3. tránh tà dâm;
4. tránh nói dối;
5. tránh say nghiện

Năm giới trên là căn bản tối thiểu cần cho luân lý. Người nào muốn thực hành Dhamma cũng cần phải giữ.

Tuy nhiên, có những lúc trong đời, có thể có cơ hội tạm thời buông bỏ việc đời ra một bên – có thể trong vài ngày, hay chỉ trong một ngày – để thanh lọc tâm, để luyện tập để giải thoát. Thời gian đó là lúc thực hành Dhamma nghiêm chỉnh, và vì vậy ta phải thận trọng trong hành động hơn là những lúc bình thường. Điều quan trọng là tránh những hành động có thể làm sao lãng hay ảnh hưởng đến công việc tự thanh lọc. Bởi vậy, lúc đó ta phải giữ tám giới. Những giới này gồm có năm giới căn bản với một thay đổi: thay vì tránh tà dâm, ta phải ngưng mọi hoạt động về tình dục. Ngoài ra còn phải tránh ăn không đúng giờ (nghĩa là không được ăn sau giờ trưa); tránh những trò giải trí bằng khoái cảm, tránh trang điểm; và tránh ngủ trên giường xa hoa. Sự đòi hỏi cử tình dục và thêm vài giới để trợ giúp cho sự an tĩnh và cảnh giác, cần thiết cho công việc nội quán, và giúp cho tâm khỏi bị quấy rối bởi những xáo động bên ngoài. Tám Giới chỉ cần giữ trong thời gian chuyên chú tập Dhamma mà thôi. Khi thời gian chấm dứt, quay lại giữ Năm Giới như là kim chỉ nam cho hành vi đạo đức.

Cuối cùng, có Mười Giới dành cho một người vô gia đình của người tu ẩn dật, cho một vị tăng hay một vị ni. Mười giới này gồm tám giới vừa nói ở trên với giới thứ bảy chia làm hai, và thêm một giới nữa: tránh không nhận tiền bạc. Những người tu ẩn dật sống nhờ hoàn toàn vào sự hiến tặng của người khác để họ có thể dành hết thì giờ vào việc thanh lọc tâm để có ích lợi cho chính họ và cho mọi người.

Giới luật, dù là năm, tám hay mười không phải là những công thức trống rỗng do truyền thống tạo ra. Chúng là những "*bước bổ xung cho sự tập luyện*", một phương tiện thực tiễn để giúp hành động và lời nói không làm hại người và hại mình.

Nghề Nghiệp Chân Chính

Mỗi người phải có nghề đúng đắn để nuôi bản thân. Có hai tiêu chuẩn cho nghề nghiệp chân chính. Thứ nhất, nghề đó không phạm vào Năm Giới, vì nếu như vậy sẽ làm hại người khác. Ngoài

ra, ta cũng không được làm gì để khuyến khích người khác phạm vào Năm Giới, vì như vậy cũng gây hại. Nghề nghiệp của ta cũng không được gây tổn thương cho người khác dù trực tiếp hay gián tiếp. Vì vậy nghề nghiệp nào đòi hỏi sự giết chóc người hay súc vật hiển nhiên không phải nghề nghiệp chân chính. Ngay cả việc giết hại do người khác làm, và ta chỉ buôn bán các phần của con vật đã bị giết như da, thịt, xương, vân vân, thì đó cũng không phải là nghề ghiệp chân chính, vì còn lệ thuộc vào hành động sái quấy của người khác. Bán rượu hay ma túy có thể được nhiều lời, và mặc dầu ta không dùng, nhưng hành động bán đó là khuyến khích người khác dùng độc dược, như vậy có hại cho họ. Mở một sòng bạc có thể rất có lời, nhưng những người đến đánh bạc đều tự làm hại họ. Bán chất độc hay khí giới – súng ống, bom đạn, hỏa tiễn – là việc buôn bán phát đạt, nhưng làm hại sự bình an và hòa hợp của bao nhiêu người. Tất cả những nghề nêu trên đều không phài nghề nghiệp chân chính.

Ngay cả những công việc có thể không thật sự làm hại người khác, nhưng nếu làm với ý định hại người, thì cũng không phải là nghề nghiệp chân chính. Bác sĩ hy vọng có bệnh dịch, người buôn hy vọng có nạn đói đều không phải thực hành nghề nghiệp chân chính.

Mỗi người là một thành viên của xã hội. Chúng ta mỗi người phục vụ xã hội bằng công việc chúng ta làm, phục vụ người khác bằng những cách khác nhau. Để đổi lại, chúng ta nhận thù lao để sinh sống. Ngay cả đến nhà sư, hay những người tu ẩn dật cũng phải làm việc đúng đắn để được hiến tặng: việc thanh lọc tâm để ích lợi cho mình và cho người khác. Nếu họ khai thác bằng cách lừa đảo, thực hiện những trò quỷ thuật, hay dối trá xưng mình đã thành đạo, là không thực hành nghề nghiệp chân chính.

Những thù lao ta nhận được do công việc ta làm là để nuôi sống bản thân và gia đình. Nếu còn dư thừa, ít nhất lấy một phần trong đó trả lại xã hội bằng cách giúp đỡ người khác. Nếu chúng ta làm với ý định phục vụ xã hội và để nuôi sống bản thân và giúp đỡ người khác, thì công việc chúng ta làm là nghề nghiệp chân chính.

Thực Hành *Sila* Trong Khóa Thiền Vipassana

Lời nói chân chính, hành động chân chính, nghề nghiệp chân chính phải được thực hành vì chúng có ý nghĩa đối với chúng ta và những người khác. Khóa thiền *Vipassana* cho chúng ta có cơ hội áp dụng mọi khía cạnh của *sila*. Đây là thời gian dành riêng cho sự thực hành Dhamma một cách chuyên chú, và vì vậy, mọi người tham dự phải giữ Tám Giới. Tuy nhiên có ngoại lệ cho những người mới tham dự lần đầu, hay cho những người có bệnh: họ được phép ăn một bữa ăn nhẹ vào buổi chiều. Vì lý do này, những người đó chỉ giữ có Năm Giới, mặc dầu họ cũng thực sự giữ giới thứ bảy và thứ tám.

Ngoài những giới, người tham dự còn phải nguyện giữ im lặng cho đến ngày cuối cùng của khóa học. Họ có thể nói với các thiền sư phụ tá hay những người điều hành khóa học, nhưng không được nói với các thiền sinh khác. Do vậy những sự phân tâm được giảm đến mức tối thiểu. Mọi người có thể sống và hành thiền gần sát nhau mà vẫn không làm phiền lẫn nhau. Trong bầu không khí yên tĩnh và bình an này, mỗi người có thể thực hiện nội quán được.

Để đổi lại cho việc thực hiện nội quán, các thiền sinh được ăn, ở miễn phí. Mọi chi phí đều do người khác hiến tặng. Vì vậy trong khóa học, các thiền sinh sống như những người tu ẩn dật, sống nhờ vào sự hiến tặng của người khác. Bằng cách hành thiền hết sức mình để được ích lợi cho bản

thân và cho người khác, thiền sinh đã thực hành nghề nghiệp chân chính trong khi tham dự khóa học Vipassana.

Giữ giới là một phần trên con đường Dhamma. Không giữ giới thì không có tiến bộ, vì tâm quá giao động, không thể quan sát được thực tế bên trong. Có người nói rằng sự phát triển tâm linh vẫn có thể thực hiện được mà không cần phải giữ giới. Nhưng người đó dù có thể làm gì đi nữa, cũng không phải là những người tuân theo lời dạy của Đức Phật. Không giữ giới cũng vẫn có thể thể nghiệm được vài trạng thái cực lạc, nhưng coi đó là thành quả tâm linh là một sự sai lầm. Lẽ dĩ nhiên, nếu không giữ *sila*, thì ta không bao giờ giải thoát tâm khỏi khổ đau và thể nghiệm được sự thật tối hậu.

Vấn Đáp

Câu Hỏi: Có phải thực hành hành động chân chính là một loại ràng buộc không?

Thiền sư S. N. Goenka: Không. Chỉ cần làm hết sức mình, và hiểu rằng kết quả ngoài sự kiểm soát của mình. Bạn hãy làm việc của mình, còn kết quả thì phó mặc cho tự nhiên, cho Dhamma: "Trời sẽ lo liệu."

Như vậy có phải là muốn phạm lỗi hay không?

Nếu bạn vấp phải lỗi lầm, hãy chấp nhận và cố không tái phạm. Bạn có thể thất bại, bạn mỉm cười và cố gắng tìm cách khác. Nếu bạn có thể mỉm cười được trước sự thất bại, bạn không bị dính mắc. Nhưng nếu thất bại làm bạn chán nản, và thành công làm bạn mừng quýnh, thật sự bạn đã bị ràng buộc.

Như vậy, hành động chân chính chỉ cho sự cố gắng của mình chứ không phải cho kết quả?

Không phải kết quả. Kết quả tự nhiên là tốt nếu hành động tốt. Dhamma lo liệu việc đó. Chúng ta không có quyền lựa chọn kết quả, nhưng chúng ta có thể chọn lựa hành động của chúng ta. Hãy cứ làm hết sức mình.

Vô ý làm hại người khác có phải là một hành động sái quấy không?

Không. Phải có ý định làm hại một người nào đó, và phải thành công trong sự gây ra tai hại, thì hành động sái quấy mới được thực hiện. *Sila* không nên đưa đến cực đoan, vừa không thực tế vừa không ích lợi. Mặt khác, bất cẩn trong hành động khiến bạn tiếp tục làm hại người khác, và rồi tự bào chữa rằng mình không có ý đồ làm hại. Dhamma dạy chúng ta phải có ý thức.

Xin thiền sư cho biết sự khác biệt giữa hoạt động tình dục phải và trái. Đó có phải là một vấn đề về chủ ý không?

Không. Tình dục có một chỗ đứng thích hợp trong đời sống gia đình. Chúng ta không nên cố dồn nén nó, vì bắt buộc cuộc sống cử tình dục chỉ gây nên căng thẳng, tạo thêm nhiều vấn đề, nhiều khó khăn. Tuy nhiên nếu bạn buông thả theo sự đòi hỏi của tình dục, và làm tình với bất cứ người nào khi thể xác đòi hỏi, thì chẳng bao giờ bạn có thể thoát khỏi đam mê. Hãy tránh hai cực đoan này, Dhamma đưa ra con đường trung dung, một sự thực hành lành mạnh về tình dục mà vẫn cho phép sự phát triển về tâm linh. Đó là sự liên hệ tình dục giữa một người nam và người nữ đã kết hợp với nhau. Và nếu người phối ngẫu của bạn cũng là một thiền sinh Vipassana thì khi sự đam mê nổi dậy, cả hai hãy quan sát nó. Đây không phải là một sự buông thả hay dồn nén. Bằng cách quan sát bạn có thể thoát khỏi đam mê một cách dễ dàng. Đôi khi bạn hãy còn liên hệ tình dục, nhưng dần dần cả hai tiến triển đến giai đoạn trong đó làm tình trở thành vô nghĩa. Đó là giai đoạn thực sự không tình dục tự nhiên, ngay cả một ý tưởng đam mê cũng không có. Sự cử tình dục này tạo một niềm vui vượt xa những thỏa mãn tình dục. Ta luôn luôn cảm thấy hài lòng và hòa hợp. Chúng ta phải học cách để trải nghiệm chân hạnh phúc này.

Ở phương Tây, hai người trưởng thành thỏa thuận có tình dục với nhau là một điều được chấp thuận.

Quan điểm này cách xa Dhamma (Pháp) nhiều lắm. Một người nào đó có liên hệ tình dục với một người, rồi một người khác, và một người khác nữa thì sự thèm muốn gia tăng gấp bội, và đồng thời làm tăng sự đau khổ. Bạn chỉ làm tình với một người hoặc cử tình dục.

Còn đối với sự dùng ma túy để trải nghiệm về một vài loại cảm giác, về những thực tế khác thì sao?

Có vài thiền sinh nói với tôi rằng khi dùng loại thuốc tâm thần, họ đã có những kinh nghiệm tương tự như trong khi hành thiền. Dù chuyện này có thật hay không, thì khi phải dùng thuốc để có một kinh nghiệm là một hình thức lệ thuộc vào một yếu tố bên ngoài. Dhamma dạy bạn làm chủ lấy mình để có thể thực nghiệm thực tại theo ý muốn vào bất cứ lúc nào. Còn một điều khác biệt quan trọng nữa là sự dùng ma túy làm nhiều người mất quân bình tâm trí, làm hại cho chính họ, còn khi trải nghiệm sự thật bằng cách thực hành Dhamma thì thiền sinh trở nên quân bình hơn, không hại chính họ hay người nào khác.

Giới thứ năm là tránh chất gây say nghiện hay tránh bị say nghiện? Nói cho cùng, nếu uống vừa phải, không say, thì có vẻ gì là hại đâu? Chỉ uống một ly rượu có coi là phạm giới không?

Dù chỉ uống một chút, nhưng về lâu về dài, bạn sẽ thèm rượu. Bạn không ý thức được, nhưng bạn đã bước đầu tiên vào con đường nghiện ngập, chắc chắn làm hại bạn và hại người khác. Mỗi người nghiện đều khởi đầu bằng chỉ một ly. Tại sao lại bước cái bước thứ nhất vào con đường đau khổ? Nếu bạn hành thiền nghiêm chỉnh và một ngày nào đó bạn quên hay vì giao tế mà bạn phải uống một ly, bạn sẽ thấy hôm đó bạn thiền kém hẳn đi. Dhamma không thể đi chung với sự dùng chất gây say nghiện. Nếu bạn thật sự muốn phát triển trong Dhamma, bạn phải tránh hết mọi sự say nghiện. Đây là kinh nghiệm của hàng ngàn người hành thiền. Những người phương Tây đặc biệt cần phải hiểu hai giới liên quan đến việc tránh tà dâm và dùng chất gây say nghiện.

Ở đây người ta thường nói rằng: "Nếu tôi cảm thấy tốt thì tất phải đúng".

Bởi vì họ không nhìn thấy thực tế. Khi bạn hành động vì chán ghét, tự nhiên bạn cảm bất an. Và khi bạn hành động vì thèm muốn, tuy bề ngoài bạn cảm thấy thoải mái, nhưng trong thâm tâm bạn thấy giao động. Bạn cảm thấy tốt đẹp chỉ vì vô minh. Khi bạn nhận ra rằng những hành động như vậy đã hại bạn như thế nào, thì tự nhiên bạn sẽ ngưng ngay những hành động đó.

Ăn thịt có phải là phạm giới không?

Không, trừ phi bạn giết con vật đó. Nếu thịt mang đến cho bạn và bạn thấy thích như bạn ăn các món ăn khác thì bạn chẳng phá giới nào cả. Tuy nhiên ăn thịt là gián tiếp khuyến khích người khác phạm giới sát sinh. Và ở một mức độ tế nhị hơn, bạn ăn thịt là bạn tự hại mình. Từng giây, từng phút con vật phát sinh thèm muốn, chán ghét, nhưng nó không có khả năng quan sát chính nó, thanh lọc tâm nó. Vì vậy mỗi thớ thịt nó đều tẩm đầy thèm muốn và chán ghét. Đó là những gì bạn tiếp nhận vào mỗi khi bạn ăn thịt. Thiền giả muốn loại bỏ thèm muốn và chán ghét, vì vậy thấy rằng kiêng ăn thịt rất hữu ích.

Có phải vì vậy trong khóa thiền chỉ cho ăn chay?

Phải, vì nó tốt cho thiền Vipassana.

Thầy có khuyên nên ăn chay trong đời sống hàng ngày không?

Nếu ăn được cũng hữu ích.

Đối với người hành thiền, kiếm tiền như thế nào thì có thể chấp nhận được?

Nếu bạn thực hành Dhamma, dù bạn không kiếm ra tiền bạn vẫn hạnh phúc. Nhưng nếu bạn kiếm ra tiền và không thực hành Dhamma thì bạn sẽ khổ. Dhama quan trọng hơn. Sống ở đời, bạn phải tự nuôi sống bản thân. Bạn phải làm việc vất vả và lương thiện để kiếm tiền; chẳng có gì là sái quấy trong chuyện đó. Nhưng phải làm với Dhamma.

Nếu công việc mình làm có thể gây ra ảnh hưởng không tốt, hay nếu những gì mình làm có thể bị dùng một cách không tốt, thì có phải là nghề nghiệp sai trái không?

Đó còn tùy thuộc vào ý định của bạn. Nếu bạn chỉ quan tâm đến việc kiếm tiền cho thật nhiều, và nghĩ :"*Mặc kệ người khác bị hại, ta không cần, miễn là ta có tiền là được rồi*", thì đó là một sinh kế sai lầm. Nhưng nếu bạn có ý định phục vụ, và mặc dầu có người bị hại, thì bạn cũng không bị trách cứ gì.

Hãng tôi sản xuất một loại máy dùng để thu thập những dữ kiện về sự nổ của nguyên tử. Tôi được chỉ định làm về cái máy này, nhưng tôi cảm thấy có vẻ không đúng.

Nếu là thứ chỉ được dùng để làm hại người khác, thì chắc chắn là bạn không nên dính dấp vào. Nhưng nếu nó có thể được dùng cho cả mục đích tốt lẫn xấu thì bạn không có trách nhiệm gì đối với sự sử dụng của người khác. Bạn làm với ý định người ta phải dùng cho mục đích tốt. Không có gì sái quấy trong việc đó cả.

Thiền sư nghĩ gì về phong trào hòa bình?

Nếu hòa bình có nghĩa là bất động trước sự xâm lược thì thật sự là sai lầm. Dhamma dạy bạn hành động một cách tích cực và phải thực tế.

Còn về phương pháp bất bạo động của Mahatma Ghandhi hay của Martin Luther King thì sao?

Còn phải tùy thuộc vào hoàn cảnh. Nếu kẻ gây hấn không hiểu ngôn ngữ nào ngoài võ lực, chúng ta phải dùng tay chân, nhưng luôn luôn giữ được bình tâm. Nếu không, ta nên dùng phương thức bất bạo động, nhưng không phải vì sợ, mà là một hành động tinh thần can đảm. Đây là đường lối của Dhamma, và đó là điều mà Thánh Gandhi dạy người ta làm. Nó đòi hỏi sự can đảm bằng tay chân không để đương đầu với kẻ gây hấn có võ trang. Hành động như vậy ta phải sẵn sàng để chết. Chết sẽ đến không sớm thì muộn; người ta có thể chết trong sự sợ hãi hay trong can trường. Một cái chết theo Dhama không thể trong sự sợ hãi. Thánh Gandhi thường nói với những người theo ông khi họ đối diện với sự đối lập mãnh liệt, "Hãy để bị thương ở trước ngực, chứ không phải ở sau lưng". Ngài đã thành công vì đã có Dhamma trong người.

Chính Thiền sư nói rằng người ta có những sự trải nghiệm tuyệt vời về thiền mà không cần giữ giới. Như vậy, quá nhấn mạnh về hành vi luân lý có phải là độc đoán và cứng rắn không?

Tôi đã thấy trường hợp một số thiền sinh không cho việc giữ giới là quan trọng, nên đã không thể tiến bộ được trên con đường. Trong nhiều năm, những người đó có thể đến dự những khóa thiền,

và có được những kinh nghiệm tốt đẹp về thiền, nhưng trong đời sống hàng ngày họ đã không có gì thay đổi. Họ vẫn bị giao động và khổ sở vì họ chỉ chơi đùa với Vipassana, như họ đã từng đùa với nhiều trò chơi khác. Những người đó là những kẻ thua cuộc. Người nào thực sự muốn dùng Dhamma để thay đổi đời họ cho tốt đẹp hơn thì phải giữ *sila* càng cẩn thận bao nhiêu càng tốt bấy nhiêu.

TOA THUỐC

Một người bị bệnh và đi khám bác sĩ. Bác sĩ khám xong và biên cho ông một toa thuốc. Người này rất tin tưởng vào vị bác sĩ. Ông về nhà, vào phòng dùng để cầu nguyện, và bầy bức hình rất đẹp của bác sĩ lên. Đoạn ông ngồi xuống và kính lậy bức hình. Ông vái ba vái và dâng hương hoa. Sau đó ông lấy đơn thuốc ra và cung kính tụng, "Hai viên buổi sáng, hai viên buổi trưa, hai viên buổi tối!". Suốt ngày, suốt cuộc đời ông liên tiếp tụng toa thuốc này vì ông tin tưởng mãnh liệt nơi vị bác sĩ, nhưng toa thuốc đã không giúp gì được cho ông.

Rồi muốn hiểu rõ hơn về toa thuốc, ông đến gặp bác sĩ và hỏi, "*Tại sao bác sĩ kê thuốc này cho tôi? Nó sẽ giúp tôi như thế nào*?" Là người thông minh vị bác sĩ giảng. "*Trông đây, ông bị bệnh này, đây là nguyên nhân sinh sâu xa của bệnh; nếu ông dùng thuốc mà tôi kê toa thì căn nguyên của bệnh sẽ hết. Khi nguyên nhân bị diệt trừ thì tự nhiên khỏi bệnh*." Người này nghĩ, "*A, thật là kỳ diệu! Bác sĩ của tôi thật tài giỏi! Đơn thuốc của ông thật hữu ích*." Ông về nhà và bắt đầu tranh cãi với hàng xóm, quyến thuộc, "*Bác sĩ của tôi là vị bác sĩ giỏi nhất! Các bác sĩ khác đều vô dụng*." Nhưng ông đã được gì trong sự tranh cãi ấy? Có thể ông còn tiếp tục tranh cãi suốt đời, nhưng sự kiện này chả giúp gì cho ông. Chỉ khi nào ông uống thuốc thì ông mới hết bệnh và hết đau khổ. Chỉ lúc đó thuốc mới giúp ích cho ông.

Mọi người đã giải thoát đều giống như vị bác sĩ. Vì lòng trắc ẩn, ngài cho toa chỉ cho người ta cách nào để thoát khỏi đau khổ. Nếu người ta phát triển lòng tin mù quáng vào người nào đó, họ sẽ biến toa thuốc thành "kinh điển" và bắt đầu tranh đấu với các giáo phái khác, cho rằng chỉ có giáo lý mà vị giáo chủ của mình giảng dạy mới cao cả hơn hết. Nhưng chẳng ai quan tâm đến thực hành giáo huấn, uống thuốc để chữa bệnh.

Có lòng tin nơi bác sĩ chỉ hữu ích nếu nó khuyến khích bệnh nhân theo lời khuyên của bác sĩ. Hiểu được tác dụng của thuốc như thế nào chỉ có ích nếu nó khuyến khích bệnh nhân dùng thuốc. Nhưng nếu không thực sự uống thuốc thì không thể nào khỏi bệnh được.

Vậy chính bạn phải tự uống thuốc.

Chương 6

Luyện Tập Định Tâm

Chúng ta giữ *sila* để cố gắng kiểm soát lời nói và việc làm của mình. Tuy nhiên nguyên nhân của khổ đau lại nằm trong hành động của ý. Chỉ kiềm chế lời nói và việc làm đều vô dụng, nếu tâm ta còn sôi sục trong thèm muốn, chán ghét, trong hành động bất thiện của ý. Chúng ta chẳng bao giờ có được hạnh phúc nếu ta còn nghĩ một đàng làm một nẻo. Không sớm thì muộn, thèm muốn và chán ghét sẽ bùng phát và chúng ta sẽ phạm *sila* làm hại người và hại mình.

Đứng trên phương diện trí thức mà nói, ta có thể hiểu hành động bất thiện là sai lầm. Từ ngàn xưa, các tôn giáo đều nhấn mạnh đến tầm quan trọng của luân lý. Nhưng khi bị cám dỗ, thì ta bị lôi cuốn, và không sao có thể giữ giới được. Một người nghiện rượu biết rượu có hại, nhưng khi cơn ghiền nổi lên vẫn uống rượu để rồi bị say. Người đó không thể kiềm chế nổi mình vì không còn kiểm soát nổi tâm. Nhưng nếu học được cách ngưng những hành động bất thiện của tâm thì chúng ta có thể tránh được những hành động bất thiện bằng lời nói và việc làm một cách dễ dàng.

Vấn đề bắt nguồn từ tâm, nên ta phải đương đầu với nó ở tầng lớp của tâm. Muốn được như vậy, ta phải thực hành *bhãvanã*, nghĩa là "mở mang tâm trí", hay nói theo ngôn ngữ thông thường là thiền. Ngay từ thời Đức Phật ý nghĩa của từ *bhãvanã* đã trở thành mơ hồ khi sự hành thiền đã đi vào lãng quên. Gần đây *bhãvanã* được dùng để chỉ bất cứ sự phát trển tinh thần hay sự thăng hóa tâm linh, và còn để chỉ ngay cả những hoạt động như đọc, nói, nghe và nghĩ về Dhamma. "Meditation" (thiền), từ thông dụng nhất trong Anh ngữ dùng để dịch từ *bhãvanã***,** được dùng một cách rất lỏng lẻo hơn để chỉ nhiều hành động từ sự thư giãn tinh thần, mơ mộng, cho đến sự tự do kết hợp, sự tự kỷ ám thị. Tất cả đều cách xa ý nghĩa mà Đức Phật đã dành cho từ ngữ này. Ngài dùng *bhãvanã* để chỉ một lối luyện tâm đặc biệt, một kỹ thuật chính xác để chú tâm và thanh lọc tâm.

Bhãvanã gồm có hai phần tập luyện: *định (samadhi),* và *tuệ (panna*). Tập định tâm còn được gọi là "phát triển an tĩnh" (*samatha-bhãvanã*), tu tuệ được gọi là "phát triển tuệ giác" (*vipassana-bhãvanã).* Sự thực hành *bhãvanã* bắt đầu với định, là giai đoạn hai của Bát Thánh Đạo. Đây là một cách tập luyện tốt lành để kiểm soát tiến trình của tâm, để làm chủ tâm của chính mình. Ba phần của Bát Thánh Đạo trong sự tập luyện này: nỗ lực chân chính, ý thức chân chính, định chân chính.

Nỗ Lực Chân Chính

Nỗ lực chân chính là bước đầu của sự thực tập *bhãvanã.* Tâm dễ bị sự vô minh chế ngự, cũng như dễ bị thèm muốn hay chán ghét chi phối. Vì vậy bằng cách này hay cách khác, chúng ta cũng phải làm cho tâm được vững vàng, ổn định, một dụng cụ hữu ích để xem xét bản tính của chúng ta ở mức độ tinh tế nhất để phát hiện và diệt trừ những nghiệp của mình.

Một vị y sĩ, muốn định bệnh cho một bệnh nhân, sẽ lấy máu để quan sát dưới kính hiển vi. Trước khi quan sát ông phải điều chỉnh kính và tập trung hình ảnh vào tiêu điểm, rồi ông mới có thể

xem xét và tìm ra nguyên nhân gây ra bệnh, và định được lối trị liệu thích hợp. Cũng như vậy, chúng ta phải học cách chú tâm, giữ cho tâm chuyên chú vào một đối tượng mà thôi. Bằng cách này chúng ta đã dùng tâm như một dụng cụ để xem xét thực tế tinh tế nhất của chúng ta.

Đức Phật đã chỉ nhiều kỹ thuật để định tâm, mỗi cách thích hợp cho một hạng người tới gặp ngài để tập luyện. Nhưng phương pháp thích hợp nhất để tìm hiểu thực tế nội tâm mà chính Ngài đã từng áp dụng là **anapana-sati**, "ý thức về hơi thở."

Hơi thở là một đối tượng chú tâm lúc nào cũng sẵn sàng cho mọi người, vì chúng ta ai cũng phải thở, từ khi chào đời cho đến khi chết. Nó là đối tượng thiền phổ quát được mọi người chấp nhận, và dễ tiếp cận. Để tập *bhãvanã*, thiền giả ngồi trong một tư thế thoải mái, lưng thẳng, mắt nhắm. Họ phải ở trong một căn phòng yên lặng, ít bị phân tâm. Khi rời bỏ thế giới bên ngoài để quay vào với thế giới nội tâm, thiền gia thấy rằng hoạt động nổi bật nhất là hơi thở; bởi vậy mà họ chú tâm vào đối tượng này**:** *hơi thở vào, ra qua lỗ mũi.*

Đây không phải là một lối tập thở, mà là tập về ý thức. Ta không điều khiển hơi thở, nhưng là ý thức nó ở trạng thái tự nhiên: hơi thở ngắn hay dài, nặng nề hay nhẹ nhàng. Ta chú tâm tâm vào hơi thở càng lâu càng tốt, đừng để bị sao lãng làm gián đoạn dòng ý thức.

Chúng ta sẽ thấy ngay rằng làm được như trên rất khó. Ngay khi ta vừa cố gắng chú tâm vào hơi thở, thì ta đã bắt đầu lo lắng vì chân đau. Khi ta vừa cố gắng đè nén được những ý nghĩ mông lung, thì tâm ta lại đầy ắp cả ngàn truyện: nào là những kỷ niệm, những dự tính, những hy vọng hay sợ hãi. Tâm ta chú ý đến một trong những sự kiện này, và một lúc sau ta mới nhận biết ta đã quên bẵng đi hơi thở. Chúng ta lại cương quyết bắt đầu lại, và một lúc sau ta lại thấy tâm lại vuột đi mà ta không hay biết.

Ai là người làm chủ ở đây? Ngay khi ta mới thực tập thì ta đã thấy rõ rằng tâm ở ngoài vòng kiểm soát của ta. Tâm giống như một đứa bé được nuông chiều, vớ lấy một món đồ chơi, chơi chán rồi lại đổi hết món này đến món khác. Tâm không ngừng nhẩy từ một ý nghĩ, một đối tượng của sự chú tâm sang cái khác, trốn chạy thực tế.

Đây là một thói quen đã ăn sâu vào tâm khảm, và tâm ta đã hoạt động như vậy suốt cuộc đời. Nhưng khi ta bắt đầu nghiên cứu về bản tánh thực của mình, sự chạy chốn khỏi thực tế phải được chấm dứt. Ta phải thay đổi thói quen của tâm và học sống với thực tại. Chúng ta bắt đầu bằng sự định tâm vào hơi thở. Khi thấy tâm lang thang thì ta kiên nhẫn và bình tĩnh kéo nó về với hơi thở. Nếu thất bại, ta lại cố gắng làm lại. Chúng ta tiếp tục lập đi lập sự luyện tập này một cách vui vẻ, không bực bội, không nản lòng. Dầu sao thì tập quán của cả đời không thể thay đổi trong vài phút được. Công việc đòi hỏi sự thực hành liên tục, nhiều lần, và sự nhẫn nại, bình tĩnh. Đây là phương cách phát triển ý thức về thực tại. Đây là nỗ lực chân chính.

Đức Phật nêu ra bốn loại nỗ lực chân chính:

. *tránh điều ác, bất thiện nảy sinh;*
. *nếu chúng đã khởi lên, loại bỏ chúng;*
. *phát sinh những điều thiện lành chưa có;*
. *duy trì điều thiện lành không lơi là, làm chúng phát triển, và đưa tới toàn thiện.* [1]

Do thực hành ý thức về hơi thở, chúng ta đã thực hành cả bốn nỗ lực chân chính. Chúng ta ngồi xuống và chú tâm vào hơi thở, không để cho ý nghĩ xen vào. Làm như vậy chúng ta khởi xướng

và duy trì được trạng thái tốt lành của tự ý thức. Chúng ta tự tránh không bị rơi vào sự xao lãng, đãng trí hay mất dấu thực tại. Nếu một ý nghĩ xuất hiện, đừng đuổi theo nó, mà cho tâm quay về hơi thở. Bằng cách này, chúng ta phát triển khả năng chú tâm vào một đối tượng và chống lại sự phân tâm: hai đặc tính cốt yếu của định.

Ý Thức Chân Chính

Quan sát hơi thở cũng là một cách thực hành ý thức chân chính. Chúng ta khổ là do vô minh. Chúng ta phản ứng vì không biết mình đang làm gì và vì không biết rõ thực tế của mình. Tâm ta mất nhiều thì giờ vào những mơ mộng, ảo tưởng, sống lại những kinh nghiệm thích thú hay khó chịu, và dự tính tương lai một cách sợ hãi hay hăng say. Trong khi đắm chìm trong thèm muốn hay chán ghét chúng ta không ý thực được những gì hiện đang xẩy ra, cũng như không biết mình đang làm gì. Thực ra thì giây phút này, hiện tại mới thực sự là quan trọng nhất đối với chúng ta. Chúng ta không thể sống trong quá khứ, vì nó đã qua. Chúng ta không thể sống trong tương lai vì nó ở ngoài tầm tay. Chúng ta chỉ có thể sống trong hiện tại.

Nếu chúng ta không ý thức về những hành động của mình trong hiện tại, chúng ta không tránh khỏi tái phạm những lỗi lầm trong quá khứ và không bao giờ có thể đạt được những ước muốn cho tương lai. Nhưng nếu có thể phát triển khả năng ý thức được hiện tại, chúng ta có thể dùng quá khứ như một hướng dẫn cho những hành động của mình trong tương lai, như vậy chúng ta có thể đạt được mục đích.

Dhamma là con đường của bây giờ và ngay ở đây. Bởi vậy chúng ta phải phát triển khả năng ý thức được giây phút hiện tại. Chúng ta cần một phương pháp để chú tâm vào thực tại ở ngay lúc này. Kỹ thuật *anapana-sati* (ý thức về hơi thở) chính là phương pháp này. Thực hành phương pháp này sẽ phát triển sự ý thức về chính mình ngay ở đây và ngay bây giờ: ngay tại lúc này thở vào, ngay tại lúc này thở ra. Do thực hành ý thức về hơi thở, chúng ta nhận biết được thực tại.

Một lý do nữa để phát triển ý thức về hơi thở là vì chúng ta muốn thể nghiệm được sự thật tối hậu. Chú tâm vào hơi thở có thể giúp ta khám phá được những gì mà chúng ta không biết về bản thân, để mang những gì ở vô thức lên ý thức. Nó như một nhịp cầu nối liền vô thức và ý thức, vì hơi thở hoạt động cả ở vô thức lẫn ý thức. Chúng ta có thể thở theo một lối đặc biệt, có thể điều khiển hơi thở. Chúng ta cũng có thể ngưng hơi thở một lúc. Tuy nhiên khi chúng ta ngưng điều khiển thì hơi thở vẫn tiếp tục hoạt động như thường.

Ví dụ, chúng ta có thể cố ý thở hơi mạnh một chút để ta có thể chú tâm được một cách dễ dàng. Ngay khi ý thức về hơi thở đã rõ ràng và vững rồi, thì ta để cho hơi thở tự nhiên, dù là mạnh hay nhẹ, sâu hay nông, ngắn hay dài, nhanh hay chậm. Chúng ta không làm một cố gắng nào để điều khiển hơi thở, ta chỉ cố gắng ý thức về nó mà thôi. Bằng cách duy trì được ý thức về hơi thở tự nhiên, chúng ta bắt đầu quan sát hoạt động tự động của cơ thể, một hoạt động thường là không cố ý. Từ sự quan sát thực tế thô thiển của hơi thở cố ý, chúng ta tiến đến sự quan sát sự thật tinh tế hơn của hơi thở tự nhiên. Chúng ta đã bắt đầu vượt ra ngoài thực tế bề ngoài đến sự ý thức về thực tế tinh tế hơn.

Một lý do nữa để phát triển sự ý thức về hơi thở là để thoát khỏi thèm muốn, chán ghét, vô minh, trước hết ta phải ý thức về chúng. Trong công việc này, hơi thở sẽ giúp chúng ta, vì hơi thở là phản ánh của tâm trạng của ta. Khi tâm ta bình an và yên tĩnh thì hơi thở của ta điều hòa và nhẹ nhàng. Nhưng khi bất tịnh nảy sinh trong tâm như giận dữ, hận thù, sợ hãi, hay đam mê thì hơi thở

trở nên thô thiển, nặng nề và gấp rút. Nhờ vậy, hơi thở đã báo động cho chúng ta biết về trạng thái của tâm và cho phép chúng ta bắt đầu đối phó với nó.

Còn một lý do nữa để chúng ta thực hành sự ý thức về hơi thở. Vì mục đích của chúng ta là làm sao để tâm thoát khỏi những bất tịnh, nên chúng ta phải cẩn thận để mỗi bước tiến đến đích phải thanh tịnh và thiện lành. Ngay trong giai đoạn đầu để phát triển *samadhi* (định), chúng ta phải dùng một đối tượng quan sát thiện lành. Hơi thở là đối tượng này. Chúng ta không thể có thèm muốn và chán ghét đối với hơi thở, và vì hơi thở là một thực tế, hoàn toàn thoát khỏi ảo tưởng, ảo giác. Vì vậy hơi thở là một đối tượng thích hợp cho sự chú tâm.

Giây phút khi hoàn toàn chú tâm vào hơi thở, thì tâm thoát khỏi thoát khỏi thèm muốn, chán ghét, vô minh. Dù thời gian thanh tịnh này có ngắn ngủi đến đâu thì nó cũng có một năng lực rất mạnh vì nó thách thức tất cả những dữ kiện quá khứ của ta. Tất cả những nghiệp tích lũy này bị khuấy động và bắt đầu xuất hiện như những khó khăn về thân cũng như về tâm. Những khó khăn này làm cản trở những nỗ lực phát triển ý thức. Chúng ta có thể thấy nóng lòng muốn tiến bộ, hay tức giận, chán nản vì sự tiến bộ có vẻ chậm chạp, đấy là một hình thức của thèm muốn và chán ghét. Đôi khi vừa ngồi xuống thiền ta đã bị trạng thái hôn mê áp đảo và ta ngủ thiếp đi. Có lúc ta thấy bồn chồn đến nỗi đứng ngồi không yên hay tìm cớ để khỏi thiền. Nhiều lúc nghi ngờ gậm nhấm ý chí hành thiền – sự nghi ngờ quá độ, vô lý về người thầy, về giáo huấn, hay về khả năng hành thiền của chính mình. Khi đột nhiên phải đối diện với những khó khăn đó, chúng ta có thể nghĩ đến bỏ thiền cho xong chuyện.

Vào những lúc như vậy chúng ta phải hiểu rằng, những trở ngại này khởi lên chỉ là phản ứng của sự thành công của chúng ta trong việc thực tập ý thức về hơi thở. Nếu chúng ta kiên trì thì chúng sẽ dần dần biến mất. Lúc đó sự hành thiền của chúng ta trở nên dễ dàng hơn, vì ngay trong giai đoạn khởi đầu này, một vài tầng lớp của nghiệp cũ đã bị xóa bỏ khỏi bề mặt của tâm. Và như vậy, ngay khi ta mới chỉ tập ý thức về hơi thở, chúng ta đã bắt đầu thanh lọc tâm và tiến đến sự giải thoát.

Định Chân Chính

Chú tâm vào hơi thở phát triển sự ý thức về giây phút hiện tại. Duy trì sự ý thức này từng giây từng phút, càng lâu càng tốt, là định chân chính.

Trong đời sống bình thường, những hoạt động hàng ngày cũng đòi hỏi sự chú ý, nhưng không nhất thiết là định chân chính. Một người có thể chú hết tâm vào việc thỏa mãn những khoái cảm hay trì hoãn những mối lo sợ. Một con mèo chăm chú rình một lỗ chuột, sẵn sàng để vồ khi chuột xuất hiện. Một tên ăn cắp chăm chú rình bóp của một nạn nhân, chỉ chờ cơ hội tốt để lấy. Một đứa bé trong đêm tối nằm trong giường nhìn trân trân kinh hãi vào một góc buồng, tưởng tượng ra những con quái vật đang ẩn núp trong bóng tối. Tất cả những sự chú ý này không phải là định chân chính, loại có thể đưa ta đến giải thoát. *Samadhi* (định) phải có sự chú tâm vào một đối tượng hoàn toàn thoát khỏi thèm muốn, chán ghét, vô minh.

Khi thực hành sự ý thức về hơi thở, ta thấy việc duy trì được sự ý thức không bị gián đoạn thực là một việc khó khăn. Mặc dầu ta đã cương quyết chú tâm vào hơi thở, nhưng nó vẫn vuột đi mà ta không hề hay biết. Chúng ta thấy mình như một người say rượu, cố gắng đi cho thẳng nhưng vẫn bước xiên xẹo. Sự thật thì chúng ta đã say vì vô minh và ảo giác, và vì vậy chúng ta cứ tiếp tục đi lạc vào quá khứ, tương lai, hay thèm muốn, chán ghét. Chúng ta không thể nào ở yên trên con đường thẳng để giữ vững sự ý thức.

Là người hành thiền, điều tốt cho chúng ta là không nên chán nản hay thối chí khi phải đối diện với những khó khăn này, mà ngược lại, ta phải hiểu rằng cần có thời gian để thay đổi những thói quen đã ăn sâu trong tâm khảm tự bao nhiêu năm nay. Muốn có kết quả, chúng ta chỉ có cách tập đi, tập lại nhiều lần, liên tục, kiên nhẫn, và kiên trì. Công việc chính của chúng ta là khi tâm đi lang thang thì ta lại kéo nó về lại hơi thở. Nếu làm được như vậy, thì chúng ta đã tiến được một bước quan trọng trong việc sửa đổi cái tâm hay đi lang thang. Và bằng cách tập đi tập lại, ta có thể kéo sự chú tâm trở lại ngày một nhanh chóng hơn. Dần dần khoảng thời gian sao lãng càng lúc càng ngắn đi và khoảng thời gian có ý thức càng lâu hơn.

Khi sự chú tâm đã vững mạnh, chúng ta cảm thấy thoải mái, sung sướng, tràn đầy nhựa sống. Dần dần hơi thở thay đổi, nó trở nên êm, đều, nhẹ, và nông. Có lúc hình như hơi thở đã ngưng hẳn. Thật ra, tâm ta đã trở nên an tĩnh, cơ thể cũng trở nên yên tĩnh và sự biến dưỡng giảm đi, vì vậy chỉ cần ít dưỡng khí.

Trong giai đoạn này, nhiều người có thể có những kinh nghiệm bất thường như thấy ánh sáng hay ảo ảnh trong khi ngồi nhắm mắt, hay nghe thấy những âm thanh khác thường. Tất cả những kinh nghiệm siêu nhiên ấy là dấu hiệu cho biết tâm ta đã định ở một mức độ cao. Những hiện tượng này tự chúng không có một tầm quan trọng nào và chúng ta không nên để tâm đến chúng. Đối tượng của sự ý thức vẫn là hơi thở. Ngoài nó ra còn có những điều khác đều làm ta phân tâm. Chúng ta cũng không nên mong muốn có những kinh nghiệm này; chúng xuất hiện với người này, và có thể không xuất hiện với người khác. Tất cả những kinh nghiệm khác thường này chỉ là những cột mốc ghi dấu sự tiến triển trên con đường. Đôi khi những cột mốc này bị che lấp làm ta không thấy được, hay có thể ta mải mê trên con đường đến nỗi ta vượt qua mà không nhận thấy chúng. Nếu chúng ta lấy những cột mốc đó làm đích mà bám vào đó thì chúng ta không còn tiến bộ nữa. Thật ra có vô số những cảm giác bất thường để trải nghiệm. Những ai thực hành Dhamma không nên tìm kiếm những kinh nghiệm đó mà phải có tuệ giác về bản tánh của chính mình để có thể giải thoát khỏi khổ đau.

Vì vậy chúng ta tiếp tục chỉ chú tâm vào hơi thở. Khi tâm càng định thì hơi thở càng nhẹ nhàng hơn, và sự theo dõi càng trở nên khó khăn hơn nên ta cần phải cố gắng nhiều hơn để duy trì sự ý thức. Bằng cách này, chúng ta tiếp tục luyện tâm, làm cho sự định tâm được bén nhậy và biến nó thành một dụng cụ để thâm nhập thực tế bề ngoài để quan sát thực tế vi tế nhất ở bên trong.

Có nhiều kỹ thuật khác để phát triển định sự định tâm. Hành giả có thể được dạy chú tâm vào một tiếng bằng cách tụng niệm tiếng đó, hay vào một hình ảnh, hay làm đi làm lại một động tác. Làm như vậy hành giả hòa nhập vào đối tượng của sự chú tâm, và đạt được trạng thái xuất thần. Hành giả cảm thấy lâng lâng dễ chịu, nhưng khi trạng thái đó không còn nữa, người đó lại trở về với đời sống bình thường với những khó khăn như trước. Những kỹ thuật này tạo nên một lớp bình an và an lạc ở bề mặt của tâm, nhưng không tới được những bất tịnh ở tầng lớp sâu bên dưới. Những đối tượng chú tâm được dùng trong những kỹ thuật này không liên quan gì với thực tại của hành giả. Trạng thái ngây ngất, sảng khoái mà hành giả có được là giả tạo, chứ không nảy sinh một cách tự nhiên từ đáy sâu của tâm đã thanh tịnh. *Samadhi* chân chính không thể là cơn say tâm linh. Nó phải thoát khỏi mọi sự giả tạo và ảo tưởng.

Ngay trong giáo huấn của Đức Phật cũng có nhiều trạng thái xuất thần, nhập định – *jhana* – có thể đạt được. Chính Ngài đã được dạy tám tầng thiền định trước khi giác ngộ, và Ngài tiếp tục thực tập chúng suốt đời. Tuy nhiên những trạng thái nhập định này không thể giải thoát Ngài được. Bởi vậy, khi Ngài dạy về những trạng thái này, Ngài đã nhấn mạnh công dụng của chúng chỉ như những viên đá lót đường đưa tới sự phát triển tuệ giác. Hành giả phát triển khả năng định không phải

để kinh nghiệm trạng thái cực lạc hay ngất ngây, mà là để rèn luyện tâm thành một dụng cụ để quan sát thực tế của chính mình và loại bỏ những điều kiện (nghiệp) đã gây nên khổ. Đó chính là dịnh chân chính.

Vấn Đáp

Câu hỏi*: Tại sao thiền sư dạy thiền sinh chú tâm vào hơi thở (****ãnãpãna****) ở lỗ mũi thay vì ở bụng?*

Thiền sư S. N. Goenka: Vì đối với chúng ta thực hành *ãnãpãna* chỉ lả để sửa soạn cho sự thực hành Vipassana, và trong loại Vipassana này chúng ta cần một sự chú ý đặc biệt mạnh. Vùng chú ý càng nhỏ thì sự tập trung càng mạnh. Bụng quá rộng để có thể phát triển tới độ tập trung mạnh như vậy. Mũi là nơi tập trung thích hợp nhất. Vì vậy mà Đức Phật đã hướng dẫn chúng ta tập ở đấy.

Khi thực hành ý thức về hơi thở, chúng ta có thể đếm, hay nói "vào" khi chúng ta hít vào, và "ra" khi chúng thở ra không?

Không. Không được nói liên tục. Vì nếu bạn thêm một tiếng vào sự ý thức về hơi thở, thì dần dần tiếng đó sẽ chiếm ưu thế, và bạn sẽ quên bẵng hơi thở. Rồi bạn có hít vào hay thở ra bạn cũng nói "vào". Và bạn thở ra hay hít vào, bạn cũng nói "ra". Tiếng này trở thành câu thần chú. Chỉ nên chú ý vào hơi thở, hơi thở đơn thuần, không gì ngoài hơi thở.

Tại sao tập samadhi *lại không đủ để giải thoát*?

Vì sự thanh tịnh của tâm phát triển được bằng *samadhi* là do sự dồn nén chứ không phải do sự diệt trừ hết nghiệp. Cũng giống như một người làm cho nước bùn thành nước trong bằng phèn chua. Chất phèn đã làm bùn kết tủa, lắng xuống, để lại nước ở phía trên trong suốt. Cũng thế, *samadhi* đã làm những lớp trên của tâm trở nên trong sáng, nhưng những bất tịnh vẫn còn tích tụ ở vô thức. Những bất tịnh tiềm ẩn này phải bị loại bỏ để được giải thoát. Và muốn làm như vậy, ta phải thực hành Vipassana.

Quên hẳn quá khứ và tương lai, và chỉ chú ý đến hiện tại thì có hại hay không? Đó không phải là cách sống của loại cầm thú sao? Người nào quên quá khứ chắc chắn sẽ bị sống lại như vậy.

Kỹ thuật này không dạy bạn quên hẳn quá khứ, hay không quan tâm đến tương lai. Nhưng vì tâm có thói quen ngụp lặn triền miên trong kỷ niệm thời quá khứ, hay trong thèm muốn, hay có những dự tính hay sợ hãi cho tương lai, và vô minh về hiện tại. Thói quen bệnh hoạn này làm cho đời sống thành khổ sở. Nhờ có thiền, bạn học cách đứng vững trong thực tại. Với căn bản vững chắc này bạn có thể dùng những chỉ dẫn cần thiết của quá khứ, và sửa soạn những dự tính thích hợp cho tương lai.

Tôi nhận thấy khi tôi hành thiền mà tâm tôi đi lung tung, một thèm muốn bắt đầu, và tôi nghĩ là tôi không được thèm muốn, thế là tôi bồn chồn vì tôi đang thèm muốn. Tôi phải đối phó với tình trạng đó như thế nào?

Tại sao lại phải bồn chồn vì thèm muốn? Hãy chấp nhận sự kiện đó: "Hãy xem, có thèm muốn" - thế thôi. Và bạn sẽ thoát khỏi tình trạng đó. Khi bạn thấy tâm mình đi lang bang, bạn chấp nhận, "Này, tâm tôi đi lang thang", và tự động tâm bạn trở lại với hơi thở. Đừng tạo nên sự căng thẳng vì lòng thèm muốn hay vì tâm đi lang bang. Nếu làm như vậy, bạn lại gây ra sự chán ghét mới. Hãy chấp nhận nó. Thế là đủ.

Tất cả những kỹ thuật thiền Phật giáo thì yoga đều có. Vậy thật ra cái gì là mới lạ trong cách dạy thiền của Đức Phật.

Phái *yoga* là sự phát triển về sau. *Patanjali* sống vào khoảng 500 năm sau thời Đức Phật, và lẽ dĩ nhiên kinh điển *yoga* chịu ảnh hưởng của giáo huấn của Đức Phật. Dĩ nhiên tập *yoga* có từ trước thời Đức Phật, và chính Ngài cũng đã thực hành trước khi Ngài giác ngộ. Tuy nhiên, tất cả những kỹ thuật này chỉ hạn hẹp trong giới và định. Định chỉ đạt tới tầng thiền *(jhana)* thứ tám, vẫn còn trong lãnh vực cảm quan. Đức Phật tìm thấy tầng thiền *jhana* thứ chín, đó là *Vipassana*, tầng thiền phát triển tuệ giác, đưa thiền giả đến mục đích tối hậu, vượt khỏi mọi cảm quan.

Tôi thấy tôi hay khinh rẻ người khác. Xin thầy cho biết có cách nào tốt để sửa đổi tật xấu này không?

Bằng cách hành thiền. Nếu tự ngã quá lớn, bạn coi rẻ người khác, làm giảm sự quan trọng của người khác và tăng tầm quan trọng của mình lên. Nhưng thiền sẽ làm tiêu tan bản ngã, và bạn sẽ không còn làm gì để làm tổn thương người khác nữa. Hãy hành thiền, và vấn đề sẽ tự động được giải quyết.

Nhiều khi tôi cảm thấy tội lỗi về những việc tôi đã làm.

Cảm thấy có tội không giúp gì được cho bạn; nó chỉ gây hại mà thôi. Tội lỗi không có chỗ đứng trên con đường của Dhamma. Khi bạn thấy mình hành động sái quấy, hãy chấp nhận mà không cần phải biện minh hay dấu giếm gì cả. Bạn có thể gặp một người bạn kính trọng và nói, "Tôi đã phạm lỗi này. Trong tương lai tôi sẽ cẩn thận không tái phạm nữa." Sau đó bạn hành thiền, và bạn sẽ thấy bạn có thể thoát ra khỏi sự khó khăn đó.

Tại sao tôi cứ nâng cao bản ngã? Tại sao tôi cứ cố gắng là "tôi"?

Vì vô minh nên tâm đã bị điều kiện hóa để làm như vậy. Nhưng Vipassana có thể giải thoát cho bạn khỏi điều kiện có hại ấy. Thay vì chỉ nghĩ đến bạn, bạn hãy học cách nghĩ đến người khác.

Làm sao có thể làm được như vậy?

Trước hết phải nhận biết mình là người ích kỷ và chỉ nghĩ đến mình như thế nào. Nếu bạn không nhận thức được sự thật này, thì bạn không thể thoát khỏi sự điên cuồng, chỉ yêu bản thân. Hành thiền lâu rồi bạn sẽ nhận thức được rằng, ngay cả tình yêu của bạn đối với người khác thật ra cũng chỉ là yêu bạn mà thôi. Bạn sẽ hiểu, "Tôi yêu ai? Tôi yêu người đó vì tôi mong mỏi cái gì từ người đó. Tôi mong mỏi người đó hành xử theo cách tôi muốn. Nhưng khi người đó hành động khác đi, thì tôi không còn yêu người đó nữa. Vậy thì thật sự tôi yêu người đó hay yêu tôi?" Câu trả lời sẽ

trở nên rõ ràng, không phải bằng trí thức, mà bằng sự thực hành Vipassana. Và một khi đã có sự nhận thức trực tiếp này, thì bạn bắt đầu thoát khỏi tính ích kỷ của mình. Và rồi bạn học cách phát triển tình yêu thật sự đối với người khác, tình yêu vị tha, một chiều, cho mà không mong được đền đáp.

Tôi làm việc ở một nơi có rất nhiều người vô gia cư chìa tay để xin tiền lẻ.

Ở phương Tây cũng vậy sao? Tôi tưởng ăn xin chỉ có ở những nước nghèo!

Tôi thấy phần đông những người đó đều nghiện ngập. Tôi không biết cho họ tiền có phải là khuyến khích họ dùng ma túy hay không?

Bởi vậy phải biết chắc chắn món tiền bạn cho phải được sử dụng đúng đắn. Nếu không thì chả có ích gì cho ai cả. Thay vì bạn cho tiền những người đó, bạn giúp họ khỏi nghiện ngập, thì bạn thật sự đã giúp họ. Bất cứ hành động nào của bạn cũng phải làm với sự trí tuệ.

Khi thiền sư nói "Hãy hạnh phúc", thì đối với tôi, mặt trái của nó là "Hãy buồn".

Tại sao phải buồn? Hãy thoát khỏi buồn rầu.

Đúng thế, nhưng tôi tưởng chúng ta đang tập để được quân bình.

Quân bình làm bạn hạnh phúc. Nếu bạn mất quân bình, bạn buồn khổ. Hãy bình tâm;
Hãy hạnh phúc!

Tôi tưởng là "Hãy bình tâm, là không là gì cả".

Không, không. Quân bình làm bạn sung sướng, chứ không phải là không là gì cả. Bạn trở nên tích cực khi bạn có một tâm quân bình.

Chè Sữa

Hai đứa nhỏ nghèo nàn sống bằng cách ăn xin từ thành thị đến thôn quê. Một đứa bị mù từ khi lọt lòng mẹ, và đứa kia giúp đỡ nó; chúng cùng nhau ăn xin độ nhật. Một ngày kia, đứa bé mù bị ốm. Bạn nó bảo, "*Mày ở đây nghỉ. Tao sẽ đi xin cho cả hai, và sẽ mang thức ăn về cho mày*." Rồi nó đi ăn xin.

Ngày hôm đó, nó xin được một món rất ngon, một loại chè bằng sữa theo kiểu Ấn Độ. Thằng bé chưa bao giờ được ăn nên nó rất thích. Nhưng chẳng may nó không có đồ đựng để mang về cho bạn, nên nó đã ăn hết.

Khi trở về nó bảo bạn, "Tao xin lỗi, hôm nay tao xin được món chè sữa ngon tuyệt nhưng không mang về cho mày được."

Đứa bé mù hỏi bạn, "Chè sữa là gì?"

" À, nó mầu trắng. Sữa mầu trắng."

Bị mù từ khi mới đẻ nên nó không hiểu, "Trắng là gì?"

" Mày không biết trắng là gì sao?"

"Không, tao không biết."

"Nó trái với đen."

"Vậy đen là gì?"

Nó cũng không hiểu đen là gì.

"Ồ, mày cố mà hiểu, trắng!"

Nhưng thằng bạn mù không thể nào hiểu được. Bạn nó nhìn quanh và thấy con hạc trắng. Nó bắt con hạc đến cho bạn nó và nói, "Trắng giống như con chim này."

Không có mắt, đứa bé giơ tay sờ con chim, "À, bây giờ tao hiểu trắng là gì rồi! Nó mềm."

"Không, không, trắng không liên quan gì đến mềm cả! Trắng là trắng! Mày hãy cố mà hiểu."

"Nhưng mày bảo tao trắng trông giống như con hạc này, và tao sờ thấy nó mềm. Vậy chè sữa mềm. Trắng nghĩa là mềm."

"Không phải, mày chưa hiểu, hãy thử lần nữa đi."

Một lần nữa thằng bé mù lại sờ con hạc từ mỏ, cổ, thân, đến đuôi, "À, bây giờ tao hiểu rồi. Nó cong quẹo. Trắng nghĩa là cong quẹo."

Thằng bé mù không thể hiểu được, vì nó không có khả năng để thể nghiệm trắng là gì. Cũng vậy, nếu bạn không có khả năng thể nghiệm sự thật đúng như thật, thì thực tế luôn luôn sẽ là cong quẹo đối với bạn.

Chương 7

Rèn Luyện Trí Tuệ

Cả *sila* và *samadhi* không phải là nét đặc thù trong giáo huấn của Đức Phật. Cả hai đã được biết đến và được tập từ trước khi Ngài giác ngộ. Thực ra, trên con đường đi tìm giải thoát, Ngài đã được dạy về *samadhi* do hai bậc thầy mà Ngài theo học. Những lời chỉ dẫn của Ngài về phương pháp này không khác gì của những bậc thầy của các tôn giáo truyền thống. Tất cả mọi tôn giáo đều nhấn mạnh vào sự cần thiết của hành vi đạo đức, và họ còn cho thấy những trạng thái sung sướng, ngây ngất chỉ có thể đạt được bằng cầu nguyện, thực hành những nghi thức tôn giáo, bằng bỏ nhịn ăn, khổ hạnh, hay bằng các phương pháp thiền khác nhau. Mục đích của cách thực hành này chỉ để đạt được trạng thái nhập định sâu. Đây là những trải nghiệm cực lạc của những tôn giáo huyền bí.

Trạng thái định này, tuy chưa đạt tới mức xuất thần, nhưng cũng rất hữu ích. Nó làm cho tâm yên tĩnh bằng cách đánh lạc sự chú tâm khỏi tình trạng mà ta sẽ phản ứng bằng thèm muốn và chán ghét. Một hình thức thô sơ của *samadhi* là đếm chầm chậm từ một đến mười để tránh cơn giận bùng nổ. Những hình thức khác có lẽ còn rõ rệt hơn, như lập đi, lập lại một chữ, hay một câu chú, hay chú tâm vào đối tượng của mắt. Tất cả mọi cách đều rất hữu hiệu: Khi sự chú tâm chuyển sang một đối tượng khác, tâm có vẻ trở nên bình tĩnh và bình an.

Tuy nhiên, sự bình tĩnh đạt được bằng cách này không phải là sự giải thoát thực sự. Chắc chắn sự thực hành định đem lại những kết quả tốt đẹp, nhưng nó chỉ tốt ở tầng lớp ý thức của tâm mà thôi. Gần hai mươi lăm thế kỷ trước khi có sự khám phá của khoa tâm lý học hiện đại, Đức Phật đã nhận thức được sự hiện hữu của tâm vô thức mà Ngài gọi là *anusaya*. Ngài thấy rằng đánh lạc hướng sự chú tâm là một cách đối phó hữu hiệu với thèm muốn và chán ghét ở mức độ ý thức, nhưng thực sự không loại hẳn được chúng. Trái lại chúng bị đẩy sâu vào vô thức, nơi chúng ngủ yên, nhưng vẫn nguy hiểm như bao giờ. Ở bề mặt của tâm, có thể có một lớp bình yên và hòa hợp, nhưng ở dưới sâu là một hỏa diệm sơn đang ngủ yên, chứa đầy những bất tịnh bị dồn nén, không sớm hay muộn cũng sẽ bùng nổ dữ dội. Đức Phật nói,

Nếu một cây bị gẫy đổ, nhưng rễ vẫn mọc vững trong đất, không bị đụng chạm thì mầm non vẫn mọc lên.

Nếu gốc rễ của thói quen cố hữu của thèm muốn và chán ghét chưa được bứng nhổ, thì khổ đau vẫn không ngừng tái diễn. 1

Chừng nào các điều kiện (nghiệp) còn ở trong vô thức, thì những mầm mống khổ đau chỉ chờ cơ hội là lập tức trồi lên, tạo ra khổ. Vì lý do này, ngay sau khi đạt được trạng thái cao nhất có thể đạt được do định, vị Phật tương lai cũng không hài lòng rằng Ngài đã được giải thoát. Ngài quyết định phải tiếp tục tìm kiếm con đường thoát khỏi khổ đau và đưa tới hạnh phúc.

Ngài thấy có hai sự lựa chọn. Con đường thứ nhất là tự mình buông thả, tìm kiếm để thỏa mãn mọi dục vọng không một chút kiềm chế. Đây là con đường thế tục mà hầu hết mọi người đều theo dù họ có ý thức được hay không. Nhưng Ngài đã thấy rõ con đường này không thể dẫn đến hạnh phúc. Trên thế gian này, không ai có thể lúc nào cũng muốn gì được nấy, mọi sự xẩy ra theo ý mình, không gặp những điều bất như ý. Những người theo con đường này đương nhiên bị khổ khi không đạt được những gì họ mong muốn; có nghĩa là họ khổ vì thất vọng và bất như ý. Nhưng họ khổ không kém khi đạt được điều mong ước: họ khổ vì sợ điều đạt được sẽ mất đi, và những lúc sung sướng cũng sẽ không được lâu dài, và sự thật là vậy. Khi tìm kiếm, khi đạt được, và khi mất mát điều mong ước, những người ấy sẽ luôn luôn bị giao động. Vị Phật tương lai đã từng trải qua những kinh nghiệm đó trước khi Ngài rời bỏ cuộc sống trần tục để trở thành một người tu hành. Vì vậy Ngài đã biết con đường đó không thể là con đường dẫn tới bình an.

Con đường thứ hai là con đường tự kiềm chế, cố tình tránh thỏa mãn mọi mong muốn. Ở Ấn Độ 2500 năm về trước, con đường tự chối từ đã đi đến độ cực đoan, tránh hết mọi kinh nghiệm khoan khoái, và còn tự hành hạ bằng những kinh nghiện khó chịu.

Lý do giải thích sự tự trừng phạt là nó sẽ chữa được thói quen của thèm mốn và chán ghét, và nhờ vậy thanh lọc được tâm. Sự thực hành khổ hạnh là một hiện tượng tôn giáo có khắp thế giới. Đức Phật tương lai đã theo con đường này trong những năm Ngài sống đời tu sĩ không nhà. Ngài đã thử nhiều lối tu khổ hạnh đến độ thân Ngài chỉ còn da bọc xương, nhưng Ngài vẫn không thấy mình được giải thoát. Hành hạ thể xác không thanh lọc được tâm.

Tự kiềm chế không cần phải thực hành đến mức thái quá. Tuy nhiên chúng ta có thể áp dụng một cách vừa phải bằng cách tránh những thèm muốn đưa tới những hành động bất thiện. Sự tự chế này tốt hơn là sự phóng túng, vì ít nhất chúng ta cũng tránh được những hành động vô luân. Nhưng nếu ta đè nén để tự kiềm chế thì tinh thần ta sẽ căng thẳng đến độ nguy hiểm. Tất cả những dục vọng bị đè nén sẽ tích tụ như nước lũ sau bờ đê của sự tự chối bỏ. Một ngày nào đó đê sẽ vỡ và tạo ra một trận lụt khốc liệt.

Chừng nào điều kiện (nghiệp) còn tồn tại trong tâm thì chúng ta không thể hết khổ, hay được bình an. S*ila,* mặc dù có ích, nhưng lý trí không thể duy trì nó được. Phát triển *samadhi* có thể giúp được phần nào, nhưng nó không tác động ở mức độ thâm sâu của tâm, nơi cội nguồn của mọi vấn đề, gốc rễ của những bất tịnh. Chừng nào những gốc rễ đó còn vùi sâu trong vô thức, thì chúng ta không thể có hạnh phúc chân thật và vĩnh cửu, không có sự giải thoát.

Nhưng nếu những gốc rễ của điều kiện (nghiệp) bị loại trừ khỏi tâm, thì sự nguy hiểm của sự buông thả trong những hành động bất thiện không còn nữa, và cũng không cần thiết phải tự đè nén, vì động lực để thực hành những hành động bất thiện sẽ mất đi. Chúng ta có thể sống một cuộc đời bình an vì tâm ta không còn căng thẳng do sự tìm kiếm hay chối bỏ.

Để bứng nhổ những gốc rễ đó, chúng ta cần một phương pháp để có thể thâm nhập vào tầng lớp sâu thẳm của tâm để đối phó với những bất tịnh nơi chúng phát sinh. Phương pháp này Đức Phật đã tìm ra: rèn luyện trí tuệ, hay là *panna* đã đưa Ngài đến giác ngộ. Phương pháp này còn được gọi là *vipassana-bhãvanã*, sự phát triển tuệ giác (tuệ tự chứng) vào bản tánh của chúng ta, nhờ đó chúng ta

có thể nhận biết và loại trừ nguyên nhân của khổ đau. Đây là những gì Đức Phật đã tìm ra, đã thực hành cho sự giải thoát của ngài, và đã dạy cho người khác suốt cuộc đời Ngài. Đây là yếu tố duy nhất trong giáo huấn của Ngài mà Ngài cho là quan trọng nhất. Ngài thường nhắc đi nhắc lại:

Định sẽ có kết quả và ích lợi nếu nó được giới hỗ trợ. Trí tuệ sẽ có kết quả và ích lợi nếu nó được định hỗ trợ. Tâm sẽ sạch hết bất tịnh nếu được trí tuệ hỗ trợ. 2

Tự chúng, giới và định, *sila* và *Samadhi,* tuy rất có giá trị, nhưng mục đích chính của chúng là dẫn tới tuệ. Chỉ có phát triển *panna* chúng ta mới thật sự tìm thấy trung đạo giữa hai cực đoan buông thả và đè nén. Giữ giới, chúng ta tránh được những hành động gây nên những hình thức thô thiển nhất của tâm giao động. Bằng cách định tâm, chúng ta làm tâm an tĩnh thêm, đồng thời uốn nắn nó thành một dụng cụ hữu hiệu trong công việc tự khảo sát. Nhưng chỉ nhờ phát triển trí tuệ, chúng ta mới có thể xuyên thấu vào sự thật nội tâm và giải thoát chúng ta khỏi vô minh và ràng buộc.

Hai phần trong Bát Thánh Đạo nằm trong sự luyện tập trí tuệ: suy nghĩ chân chính và hiểu biết chân chính.

Suy Nghĩ Chân Chánh

Truớc khi bắt đầu *vipassana-bhãvanã*, tất cả những ý nghĩ không nhất thiết phải ngưng lại trong khi hành thiền. Những tư tưởng vẫn có thể còn tồn tại, nhưng nếu sự ý thức được duy trì từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác thì cũng đủ để chúng ta bắt đầu.

Ý nghĩ tuy có thể vẫn còn, nhưng tính chất của lối suy nghĩ đã thay đổi. Chán ghét và thèm muốn đã được lắng dịu nhờ vào sự ý thức về hơi thở. Tâm đã trở nên yên tĩnh ít nhất ở mức độ ý thức, và bắt đầu nghĩ về Dhamma, về con đường thoát khỏi khổ đau. Nhưng khó khăn nảy sinh khi ta bắt đầu ý thức về hơi thở bây giờ đã qua đi, hay ít nhất cũng đã bị chế ngự một phần nào. Chúng ta sửa soạn cho bước kế tiếp là sự hiểu biết chân chính.

Sự Hiểu Biết Chân Chính

Sự hiểu biết chân chính mới thực sự là trí tuệ. Nghĩ về sự thật không đủ. Chúng ta phải tự mình chứng nghiệm sự thật, chúng ta phải nhìn sự việc như chúng nó thật sự là, chứ không phải trông có vẻ như vậy. Sự thật hiển nhiên là một thực tế, tuy nhiên ta cần phải vào sâu bên trong để thể nghiệm thực tế tối hậu của chúng ta, và diệt trừ khổ đau.

Có ba loại trí tuệ: tuệ thụ nhận *(suta-mayã pannã***),** tuệ do lý trí **(***cintã-maya pannã***),** và tuệ chứng **(***bhãvanã-mayã pannã).*

Nghĩa đen của *suta-mayã pannã* là "trí tuệ nghe được" – trí tuệ do học ở người khác mà có, thí dụ như bằng cách đọc sách, hay nghe giảng Pháp. Đây là trí tuệ của người khác mà ta quyết định nhận nó làm của mình. Sự chấp nhận này có thể là do vô minh. Thí dụ người ta lớn lên trong một cộng đồng với một lý tưởng, một hệ thống tín ngưỡng, hay tôn giáo nào đó, và có thể chấp nhận mà không hề thắc mắc về chúng. Sự chấp nhận có thể do lòng tham. Những người lãnh đạo của cộng đồng có thể nói rằng, nếu chấp nhận lý tưởng đã có sẵn, một tín ngưỡng cổ truyền, sẽ bảo đảm một tương lai tốt đẹp. Có lẽ họ đã nói rằng tất cả những người nào tin tưởng sẽ được lên thiên đàng sau khi chết. Lẽ dĩ nhiên cái hạnh phúc có được ở thiên đàng thì quá hấp dẫn, nên mọi người đã chẳng ngại ngùng gì mà không chấp nhận. Người ta chấp nhận cũng có thể vì sợ hãi. Các nhà lãnh đạo có

thể thấy dân chúng có nghi vấn về ý thức hệ của cộng đồng, nên họ đã cảnh cáo dân chúng phải tuân theo những điều tin tưởng chung của cộng đồng, đe dọa là nếu không tuân theo họ sẽ bị trừng phạt một cách khủng khiếp trong tương lai, và có lẽ đã tuyên bố, những kẻ không tin tưởng sẽ phải xuống địa ngục sau khi chết. Dĩ nhiên, dân chúng không muốn xuống địa ngục, nên họ đành gạt qua một bên những mối nghi ngờ và chấp nhận những tín điều của cộng đồng.

Trí tuệ thụ nhận, dù là chấp nhận do lòng tin mù quáng, do thèm muốn, hay do sợ hãi đều không phải là trí tuệ của chính mình, không phải do chính mình thể nghiệm, mà là một thứ trí tuệ vay mượn.

Loại huệ thứ hai sự hiểu biết trí thức (lý trí). Sau khi học hay nghe một giáo lý, ta xem xét và khảo sát xem nó có hợp lý, ích lợi, hay thực tiễn không. Nếu ta thấy thỏa mãn ở mức độ trí thức, thì ta chấp nhận nó là thật. Tuy nhiên đây không phải là tuệ giác, tuệ chứng của chính mình, mà chỉ là một thứ trí tuệ do lý trí.

Loại ba là loại trí tuệ do chính ta thể nghiệm, do sự chứng nghiệm cá nhân. Đây là loại trí tuệ mà ta sẽ sống với, trí tuệ thật sự sẽ mang đến sự thay đổi trong đời ta bằng sự thay đổi bản tánh của tâm.

Trong thế giới vật chất, tuệ chứng có thể không luôn luôn cần thiết hay thích hợp. Chỉ cần chấp nhận lời của người khác cho biết lửa là nguy hiểm, hay xác nhận sự kiện bằng suy luận. Chỉ có điên rồ mới nhất định lao mình vào lửa, rồi mới chấp nhận nó làm phỏng. Tuy nhiên, trong Dhamma, trí tuệ do trải nghiệm là thiết yếu, vì có như vậy chúng ta mới thoát khỏi điều kiện (nghiệp).

Trí tuệ có được nhờ nghe từ người khác và trí tuệ nhờ sự nghiên cứu trí thức sẽ có ích lợi nếu chúng gây hứng khởi và hướng dẫn chúng ta tiến tới loại *panna* thứ ba, trí tuệ thực nghiệm. Nhưng nếu chúng ta đơn giản chấp nhận trí tuệ thụ nhận mà không hề có nghi vấn, thì nó sẽ trở thành một sự ràng buộc, một chướng ngại không cho đạt đến tuệ chứng. Cũng vậy, nếu chúng ta chỉ suy tưởng về sự thật, xem xét và hiểu nó một cách trí thức, nhưng không có một cố gắng nào để thể nghiệm nó trực tiếp thì sự hiểu biết trí thức sẽ trở thành sự trói buộc thay vì giúp ta trong sự giải thoát.

Mỗi người chúng ta phải trực tiếp chứng nghiệm sự thật bằng cách thực hành *bhãvanã*; chỉ có kinh nghiệm sống này mới giải thoát được tâm. Trải nghiệm sự thật của người khác không thể giải thoát được ta. Ngay cả sự giác ngộ của Đức Phật cũng chỉ có thể giải thoát cho một người, đó là Sidhattha Gotama. Sự chứng ngộ của một người có thể gợi hứng cho người khác, hướng dẫn người khác theo, nhưng rút cuộc mỗi người chúng ta phải tự mình làm lấy. Đức Phật nói,

> *Quý vị phải tự mình tu tập;*
> *những người đã tới đích chỉ có thể chỉ đường mà thôi.* [3]

Sự thật có thể được sống, được chứng nghiệm trực tiếp chỉ trong chính chúng ta mà thôi. Bất cứ cái gì bên ngoài thì luôn luôn xa vời chúng ta. Chỉ trong bản thân, chúng ta mới có thể chứng nghiệm trực tiếp và sống động về sự thật.

Trong ba loại trí tuệ, hai loại đầu không phải đặc biệt riêng trong giáo huấn của Đức Phật. Cả hai đều đã hiện hữu ở Ấn Độ trước Ngài, và ngay cả trong thời Ngài, đã có người tự nhận giảng dạy những gì Phật dạy[4] Sự đóng góp độc đáo của Đức Phật cho thế giới là con đường tự mỗi cá nhân chứng nghiệm sự thật và nhờ đó phát triển *vipassana-maya-bhãvanã (tuệ giác)*. Cách đạt được sự trực nghiệm sự thật này là kỹ thuật *vipassana-bhãvanã*

Vipassana-bhãvanã

Vipassana thường được mô tả như một tia chớp của tuệ giác, một sự trực giác đột nhiên được sự thật. Sự mô tả đúng, nhưng thật ra có một phương pháp tuần tự mà những người hành thiền có thể dùng để tiến tới giai đoạn đạt được trực giác đó. Phương pháp đó là *Vipassana-bhãvanã,* sự phát triển tuệ giác, thường gọi là thiền *Vipassana.*

Passana có nghĩa là "nhìn", cái nhìn thông thường với đôi mắt mở. *Vipassana* có nghĩa là một loại nhìn đặc biệt: quan sát sự thật chính trong bản thân. Để đạt được điều này, ta lấy cảm giác trên cơ thể của mình làm đối tượng. Kỹ thuật là sự quan sát một cách hệ thống và khách quan các cảm giác trong bản thân. Sự quan sát này sẽ phô bầy toàn thể thực tế của thân và tâm.

Tại sao lại dùng cảm giác? Thứ nhất vì nhờ cảm giác mà chúng ta thể nghiệm trực tiếp thực tế. Một sự vật không hiện hữu đối với ta nếu nó không xúc chạm với năm giác quan hay với tâm. Đó là những cửa ngõ mà qua đó, chúng ta giao tiếp với thế giới bên ngoài, là căn bản của mọi kinh nghiệm. Khi nào một cái gì xúc chạm với sáu giác quan, thì cảm giác nảy sinh. Đức Phật mô tả tiến trình đó như sau:

Nếu một người lấy hai cái que cọ sát vào nhau, vì sự cọ sát tạo ra sức nóng nên phát ra tia lửa. Cũng vậy, kết quả của sự tiếp xúc là thích thú, thì một cảm giác dễ chịu nảy sinh, nếu là khó chịu, thì một cảm giác khó chịu nảy sinh; nếu là trung tính, thì một cảm giác trung tính nảy sinh. [5]

Sự tiếp xúc giữa tâm hay thân với một đối tượng tạo ra cảm giác. Như vậy, cảm giác là mối liên lạc qua đó chúng ta kinh nghiệm thế giới với tất cả các hiện tượng, thân và tâm. Để phát triển trí tuệ thực chứng, chúng ta phải ý thức được những gì chúng ta thực sự trải nghiệm; tức là chúng ta phải phát triển ý thức về cảm giác .

Hơn nữa, cảm giác liên quan mật thiết với tâm, và cũng như hơi thở, chúng phản ánh trạng thái hiện tại của tâm. Khi những sản phẩm của tâm – tư tưởng, ý nghĩ, tưởng tượng, cảm xúc, ký ức, hy vọng, sợ hãi – tiếp xúc với tâm, cảm giác nảy sinh. Mỗi ý nghĩ, mỗi cảm xúc, mỗi ý định đều có một cảm giác tương ứng kèm theo trong cơ thể. Bởi vậy khi quan sát cảm giác là ta đã gián tiếp quan sát tâm.

Tìm hiểu sự thật ở mức độ thâm sâu không thể thiếu cảm giác. Bất cứ những gì ta gặp trong đời đều tạo nên một cảm giác trong cơ thể. Cảm giác là ngã tư đường nơi tâm và thân gặp nhau. Mặc dầu bản chất của cảm giác thuộc về thể xác, nhưng nó cũng là một trong bốn tiến trình của tâm. Cảm giác nảy sinh trong cơ thể và được tâm nhận biết. Cảm giác không thể có trong xác chết hay trong những vật vô tri giác, không có sự hiện diện của tâm. Nếu chúng ta không biết đến kinh nghiệm này, thì sự khảo sát của chúng ta về thực tại chỉ là hời hợt và không hoàn toàn. Cũng giống như nhổ cỏ trong vườn, chúng ta phải biết có những rễ ẩn sâu, và phận sự trọng yếu của nó. Tương tự như thế, ta phải ý thức được những cảm giác thường là ẩn dấu khiến chúng ta không biết đến, nếu chúng ta muốn hiểu bản tánh của chúng ta, và đối phó với nó một cách đúng đắn

Cảm giác phát sinh bất cứ lúc nào ở mọi nơi trong cơ thể. Mỗi sự tiếp xúc về thể xác hay tinh thần đều tạo ra một cảm giác. Mỗi phản ứng sinh hóa đều sinh ra cảm giác. Trong cuộc sống hàng ngày, tâm thức thiếu sự tập trung cần thiết để ý thức được tất cả, trừ những cảm giác mạnh nhất.

Nhưng một khi tâm được bén nhạy do thực hành *ãnãpãna-sati* (ý thức về hơi thở), và như vậy phát triển khả năng ý thức, và chúng ta có thể trải nghiệm thực tế của những cảm giác bên trong.

Trong sự thực hành ý thức về hơi thở, chúng ta quan sát hơi thở tự nhiên, chứ không kiểm soát hay điều khiển nó. Cũng vậy, khi thực hành *vipassana-bhãvanã* (thiền Vipassana), chúng ta chỉ quan sát cảm giác của thân. Chúng ta di chuyển sự chú ý một cách hệ thống khắp cơ thể, từ đầu đến chân và từ chân lên đầu, từ tay này sang tay kia, từ chân này sang chân kia, và trong khi làm như vậy, chúng ta không tìm kiếm một cảm giác đặc biệt nào, hay tránh né một loại cảm giác nào. Chúng ta chỉ quan sát một cách khách quan, ý thức về những cảm giác tự thể hiện trong toàn thân. Cảm giác có thể là nóng, lạnh, nặng nề, nhẹ nhàng, ngứa ngáy, giao động, co thắt, giãn nở, đè ép, đau đớn, tê tê, rung động, hay bất cứ gì khác. Hành giả không tìm kiếm một cảm giác khác thường nào, mà chỉ quan sát những cảm giác bình thường của cơ thể khi chúng nảy sinh một cách tự nhiên.

Hay là chúng ta cũng không cố gắng tìm hiểu nguyên nhân của cảm giác. Cảm giác có thể sinh ra do thời tiết, do tư thế ngồi, do những bệnh cũ hay yếu đau trong cơ thể, hay do thức ăn đã ăn. Nguyên nhân không quan trọng, và ta cũng không cần quan tâm tới chúng. Điều quan trọng là chúng ta ý thức về cảm giác xảy ra vào lúc này, tại phần cơ thể mà ta đang chú tâm tới.

Khi chúng ta mới bắt đầu thực hành, chúng ta có thể chỉ nhận thấy cảm giác ở một vài phần trong cơ thể mà không thấy ở những phần khác. Khả năng ý thức của chúng ta chưa hoàn toàn phát triển nên chúng ta chỉ thấy những cảm giác mạnh, mà không ý thức được những cảm giác vi tế. Tuy nhiên, chúng ta cứ tiếp tục chú ý đến từng phần của cơ thể một cách có hệ thống, không để sự chú ý bị lôi kéo bởi những cảm giác nổi bật. Khi tập định tâm, chúng ta phát triển khả năng chú tâm vào một đối tượng chọn lựa. Bây giờ dùng khả năng đó di chuyển sự ý thức đến tất cả mọi phần của cơ thể theo một thứ tự tiệm tiến, không nhảy qua những phần cảm giác không được rõ ràng để đến những phần mà cảm giác rõ rệt hơn, cũng không ngừng lâu ở vài cảm giác, hay tránh né những cảm giác khác. Như vậy chúng ta có thể dần dần đạt tới độ ta có thể kinh nghiệm cảm giác trên mọi phần của cơ thể.

Khi chúng ta bắt đầu tập ý thức về hơi thở, hơi thở thường nặng nề và không đều. Rồi nó dần dần lắng dịu và trở nên càng lúc càng nhẹ nhàng hơn, mảnh mai hơn, vi tế hơn. Cũng vậy, khi mới bắt đầu hành *vipassana-bhãvanã* (thiền Vipassna), chúng ta thường kinh nghiệm những cảm giác thô thiển, mãnh liệt, khó chịu, và hình như kéo dài rất lâu. Đồng thời, những cảm xúc mạnh, những tư tưởng đã quên từ lâu, và những ký ức có thể nổi lên mang theo những bực bội về tinh thần hay thể xác, ngay cả đau đớn nữa. Những chướng ngại về thèm muốn, chán ghét, lười biếng, giao động, và nghi ngờ làm trở ngại bước tiến của chúng ta trong khi tập ý thức về hơi thở, nay lại xuất hiện và gia tăng sức mạnh khiến chúng ta không thể nào duy trì được ý thức về cảm giác. Đối diện với tình trạng này, chúng ta không có cách nào hơn là trở lại với sự ý thức về hơi thở để một lần nữa làm cho tâm được an tĩnh và sắc bén trở lại.

Không hề cảm thấy thất bại, chúng ta, những người hành thiền kiên nhẫn luyện tập để tái lập sự chú tâm, hiểu rằng tất cả những sự khó khăn này thật ra là kết quả của sự thành công ban đầu. Vài điều kiện (nghiệp) bị chôn sâu nay bị lay động và bắt đầu xuất hiện ở tầng lớp ý thức. Dần dần với sự cố gắng liên tục nhưng không căng thẳng, tâm ta lấy lại được sự yên tĩnh, và tập trung. Những tư tưởng, và cảm xúc mạnh qua đi, và chúng ta có thể trở lại với sự ý thức về cảm giác. Với sự tập luyện liên tục, những cảm giác mạnh có khuynh hướng tan rã thành những cảm giác đồng đều hơn và vi tế hơn, và cuối cùng chỉ còn là những rung động, nảy sinh và diệt đi rất nhanh.

Những cảm giác dù là dễ chịu hay khó chịu, mạnh mẽ hay tinh tế, đồng đều hay khác nhau đều không liên quan gì tới việc hành thiền. Công việc của chúng ta là chỉ quan sát một cách khách quan. Mặc cho những bực bội của những cảm giác khó chịu, hay những lôi cuốn của những cảm giác dễ chịu, ta vẫn tiếp tục tập luyện, không được sao lãng, hay bị dính mắc vào bất cứ một cảm giác nào; công việc của chúng ta chỉ là quan sát bản thân mà không bị dính mắc như những nhà khoa học quan sát trong phòng thí nghiệm.

Vô Thường, Vô Ngã, và Khổ

Khi chúng ta bền chí hành thiền thì chúng ta nhận thấy một điều căn bản: cảm giác của chúng ta luôn luôn thay đổi. Mỗi khoảnh khắc, trong mỗi phần của cơ thể, một cảm giác nảy sinh, và mỗi cảm giác là một dấu hiệu của sự thay đổi. Mỗi khoảnh khắc, trong mỗi phần của cơ thể, những phản ứng điện từ và sinh hóa xẩy ra. Mỗi khoảnh khắc, những tiến trình tâm lý còn thay đổi nhanh hơn nữa và thể hiện trong sự thay đổi ở cơ thể.

Đây là thực tế của tâm và thân: thay đổi và vô thường – *anica*. Từng khoảnh khắc những hạt vi tử cấu tạo ra cơ thể đều sinh và diệt. Mỗi khoảnh khắc, những hoạt động của tâm theo nhau sinh và diệt liên tiếp. Tất cả mọi thứ, từ tâm đến thân trong chúng ta đều thay đổi từng giây, từng phút chẳng khác gì thế giới bên ngoài. Trước kia, chúng ta có thể biết điều này là đúng, chúng ta có thể hiểu bằng trí thức. Nhưng bây giờ, do thực tập *Vipassana-bhãvanã*, chúng ta trực tiếp chứng nghiệm thực tế vô thường ngay trong phạm vi cơ thể. Kinh nghiệm trực tiếp về cảm giác tạm thời này chứng tỏ cho chúng ta thấy cái bản tánh phù du của chúng ta.

Mỗi vi tử của cơ thể, mỗi tiến trình của tâm đều ở trạng thái biến chuyển thường xuyên. Không một cái gì có thể tồn tại quá một khoảnh khắc, không một cái gì chắc chắn để ta có thể bám víu vào, không có một cái gì mà ta có thể gọi là "cái tôi" hay "cái của tôi". "Cái tôi" này thật ra chỉ là sự kết hợp của những tiến trình luôn luôn thay đổi.

Như vậy hành giả được hiểu thêm một thực tế căn bản khác: *anattã (vô ngã*) – Không có "cái tôi" thật sự, không có cái ngã trường tồn, cái tự ngã. Cái tự ngã mà chúng ta tận tụy với chỉ là một ảo tưởng tạo nên bởi sự kết hợp của các tiến trình tâm và thân, những tiến trình biến chuyển không ngừng. Khảo sát đến phần thâm sâu nhất của thân và tâm, ta thấy rằng không có một cái phần cốt lõi, trọng tâm nào có thể bất biến, độc lập khỏi những tiến trình, không có cái gì thoát khỏi luật vô thường. Chỉ có một hiện tượng vô ngã, biến chuyển ngoài sự kiểm soát của ta.

Rồi một thực tế khác trở nên rõ ràng. Bất cứ cố gắng nào để bám víu vào một cái gì, và nói rằng "Đây là tôi, đây là của tôi", đều đưa tới đau khổ không thể tránh được, vì sớm hay muộn cái mà ta bám víu vào, hay "cái tôi" này rồi cũng mất đi. Bám vúi vào cái gì là vô thường, nhất thời, hư ảo, hay ngoài vòng kiểm soát của chúng ta là khổ, *dukkha***.** Chúng ta hiểu tất cả những điều này không phải là vì ai bảo chúng ta như thế, mà vì chúng ta đã thể nghiệm ngay trong bản thân, do sự quan sát cảm giác trong cơ thể ta.

Bình Tâm

Vậy làm sao để chúng ta không được hạnh phúc? Làm sao chúng ta sống mà không bị khổ? Chỉ cần quan sát mà không có phản ứng: thay vì cố gắng giữ một kinh nghiệm này mà tránh né một kinh nghiệm khác, kéo thứ này lại gần, đẩy thứ kia ra xa, chúng ta chỉ khách quan quan sát mỗi hiện tượng với sự bình tâm, với một tâm quân bình.

Điều này nghe có vẻ đơn giản, nhưng chúng ta phải làm sao khi chúng ta định ngồi thiền một giờ mà chỉ mới ngồi được mười phút thì đầu gối đã đau? Chúng ta lập tức bắt đầu ghét cái đau, muốn hết đau. Nhưng cái đau đâu có hết; và ta càng ghét thì nó càng đau hơn. Cái đau thể xác trở thành cái đau tinh thần, tạo nên một nỗi khổ lớn lao.

Nếu chúng ta có thể học cách quan sát cái đau thể xác dù chỉ trong chốc lát, nếu chúng ta có thể tạm thời thoát khỏi cái ảo tưởng đây là cái đau của ta, là chúng ta thấy đau, nếu chúng ta khách quan quan sát cảm giác như một vị y sĩ khám xét cái đau của bệnh nhân, thì chúng ta sẽ thấy cái đau tự nó biến đổi. Nó không tồn tại mãi mãi. Nó thay đổi từng khoảnh khắc, mất đi, trở lại, rồi lại thay đổi.

Khi chúng ta hiểu được điều này bằng kinh nghiệm bản thân, chúng ta thấy rằng cái đau không thể nào áp đảo hay khống chế chúng ta nữa. Có thể cái đau sẽ mất đi một cách nhanh chóng, hay có thể không, nhưng cũng chẳng quan trọng. Chúng ta không còn khổ vì đau nữa vì chúng ta đã có thể quan sát nó mà không dính mắc.

Con Đường Giải Thoát

Bằng cách phát triển ý thức và sự bình tâm, chúng ta có thể thoát khỏi khổ. Khổ đau bắt đầu từ vô minh về thực tế của chính mình. Trong sự tối tăm của vô minh, tâm phản ứng với mọi cảm giác bằng thích, không thích, thèm muốn và chán ghét. Mọi phản ứng như vậy tạo ra khổ đau ngay bây giờ, và bắt đầu một chuỗi biến cố gây khổ đau trong tương lai.

Làm sao có thể bẻ gẫy chuỗi nhân quả này? Bằng cách này hay cách khác, vì những hành động mù quáng trong quá khứ, cuộc đời bắt đầu, sự trôi chảy của tâm và than bắt đầu. Như vậy, chúng ta phải tự tử sao? Dĩ nhiên là không, làm như vậy chẳng giải quyết được vấn đề. Khi ta tự tử, tâm ta đầy đau khổ, sân hận. Cái gì xẩy ra sau đó cũng sẽ đầy đau khổ. Một hành động như vậy không thể đưa tới hạnh phúc.

Cuộc đời đã bắt đầu và ta không thể trốn tránh nó được. Vậy ta phải hủy hoại sáu giác quan sao? Ta có thể móc mắt, cắt lưỡi, hủy hoại tai, mũi. Nhưng làm sao ta có thể hủy hoại thân, tâm. Như vậy là tự tử, thì cũng vô ích thôi.

Vậy ta phải hủy hoại những đối tượng của sáu giác quan như âm thanh, cảnh tượng v.v. .. Điều này không thể làm được. Vũ trụ có hằng hà sa số đối tượng, chúng ta không bao giờ có thể hủy diệt hết chúng được. Một khi giác quan hiện hữu, chúng ta không thể ngăn ngừa chúng tiếp xúc với những đối tượng tương ứng. Và khi có sự tiếp xúc, thì lập tức có cảm giác.

Đây chính là điểm mà chuỗi xích nhân quả có thể bị cắt đứt. Mắt xích chủ yếu là ở giai đoạn cảm giác. Mỗi cảm giác đều gây ra thích hay không thích. Những phản ứng nhất thời, vô ý của thích, không thích lập tức được gia tăng thành sự thèm muốn, chán ghét, ràng buộc, gây ra đau khổ ở hiện tại và trong tương lai. Nó trở thành một tập quán mù quáng mà ta cứ tái diễn như một cái máy.

Tuy vậy, nhờ thực hành *vipassana-bhãvanã* mà chúng ta phát triển ý thức về mỗi cảm giác. Và chúng ta phát triển sự bình tâm: chúng ta không phản ứng. Chúng ta quan sát cảm giác một cách vô tư, không thích hay ghét bỏ, không thèm muốn, không chán ghét, không bị ràng ràng buộc. Mỗi cảm giác thay vì gây ra những phản ứng mới, thì bây giờ không tạo ra gì ngoài trí tuệ, *panna*, tuệ giác: “Đây là vô thường, phải thay đổi, sinh và diệt.”

Chuỗi nhân quả bị cắt đứt, đau khổ đã bị chận đứng. Không có phản ứng mới của thèm muốn, chán ghét và vì vậy không có nguyên nhân để gây ra khổ đau. Nguyên nhân của khổ là nghiệp (*kamma),* hành động của ý, là phản ứng mù quáng của thèm mốn, chán ghét, *sankhãra* (tạo nghiệp). Khi ý thức về cảm giác, nhưng vẫn duy trì được sự bình tâm, thì sẽ không có phản ứng (tạo nghiệp), không có nguyên nhân sẽ gây ra khổ. Chúng ta đã ngừng gây khổ cho chính mình.

Đức Phật nói:

Tất cả sankhãra đều vô thường.
Khi bạn nhận thức được điều này bằng tuệ giác.
thì bạn không còn khổ,
đây là con đường thanh lọc 6

Ở đây danh từ *sankhãra* có một nghĩa rất rộng. Một phản ứng mù quáng của tâm gọi là *sankhãra (tạo nghiệp),* nhưng kết quả của hành động đó cũng là *sankhãra (nghiệp)*; nhân nào quả đó. Tất cả những gì ta gặp ở đời cuối cùng đều là kết quả của những hành động của tâm. Bởi vậy, trong cái nghĩa rộng rãi nhất, thì *sankhãra* có nghĩa là bất cứ cái gì ở trong thế gian có điều kiện này, bất cứ cái gì được cấu tạo, được tạo thành. Do đó, "Mọi thứ được tạo ra đều vô thường," dù là tinh thần hay vật chất, mọi thứ ở trong vũ trụ này. Khi chúng ta quan sát sự thật này bằng tuệ chứng do thực hành *vipassana-bhãvanã* mà có, thì đau khổ biến mất là, vì chúng ta đã tránh khỏi nguyên nhân tạo ra khổ, nghĩa là chúng ta đã bỏ tập quán thèm muốn, chán ghét. Đây là con đường giải thoát.

Toàn thể nỗ lực là học cách không phản ứng, học cách để không tạo nên những *sankhãra* (nghiệp) mới. Khi một cảm giác xuất hiện, thích hay không thích bắt đầu. Trong khoảnh khắc chớp nhoáng này, nếu chúng ta không ý thức được nó, nó sẽ lập đi lập lại, gia tăng cường đến độ thèm muốn, chán ghét, trở nên một cảm xúc mạnh, và cuối cùng là chế ngự tâm ý thức. Chúng ta bị kẹt trong cảm xúc, và tất cả những sự suy xét tốt của ta bị gạt sang một bên. Kết quả là ta thấy ta có những hành động bất thiện bằng việc làm và lời nói, hại mình và hại người. Chúng ta tạo khổ sở cho bản thân, đau khổ bây giờ và trong tương lai, chỉ vì một khoảnh khắc phản ứng mù quáng.

Nhưng nếu chúng ta ý thức ở điểm mà tiến trình của phản ứng bắt đầu – nghĩa là, nếu chúng ta ý thức về cảm giác – chúng ta có thể chọn lựa không cho phép bất cứ một phản ứng nào xẩy ra hay gia tăng cường độ. Chúng ta quan sát cảm giác mà không phản ứng, không ưa thích cũng không ghét bỏ. Cảm giác không có cơ hội để phát triển thành thèm muốn hay chán ghét, hay thành một cảm xúc mãnh liệt có thể áp đảo chúng ta; nó chỉ dấy lên rồi lại mất đi. Tâm ta giữ được quân bình và bình an. Chúng ta được hạnh phúc trong hiện tại và có thể liệu trước được hạnh phúc trong tương lai, vì chúng ta không phản ứng.

Khả năng không phản ứng nàyrất có giá trị. Khi chúng ta ý thức về cảm giác trong cơ thể, và đồng thời giữ được sự bình tâm, thì trong những lúc đó tâm ta được tự do. Có lẽ lúc đầu chỉ được vài khoảnh khắc trong lúc hành thiền, rồi tâm lại ngụp lặn trong thói quen cố hữu của phản ứng với cảm giác, trong vòng luẩn quẩn của thèm muốn, chán ghét, và khổ. Nhưng với sự thực tập liên tục, những khoảnh khắc ngắn ngủi đó sẽ thành vài giây, vài phút, cho đến cuối cùng ta bỏ được thói quen phản ứng, và tâm ta luôn được bình an. Đây là cách làm sao để chặm đứng đau khổ. Đây là cách để chúng ta có thể ngưng gây khổ cho mình.

Vấn Đáp

Câu Hỏi: *Tại sao chúng ta phải dichuyển sự chú ý đi khắp cơ thể theo một thứ tự nào đó?*

Thiền sư S. N. Goenka: Vì bạn đang tập để thăm dò toàn bộ thực tế của tâm và thân. Muốn làm như vậy, bạn phải phát triển khả năng cảm nhận được những gì đang xẩy ra ở tất cả mọi phần của cơ thể; không phần nào bị bỏ sót. Và bạn cũng phải phát triển khả năng quan sát tất cả lảnh vực của cảm giác. Đức Phật đã diễn tả cách thực hành như thế nào: *Khắp mọi nơi trong phạm vi cơ thể chúng ta cảm nhận cảm giác, nơi nào có sự sống trong cơ thể*." Nếu bạn đưa sự chú ý một cách ngẫu nhiên từ phần này đến phần khác, từ cảm giác này đến cảm giác khác, lẽ dĩ nhiên sự chú ý sẽ luôn luôn bị lôi cuốn đến những nơi có cảm giác mạnh hơn. Bạn sẽ bỏ sót vài phần khác của cơ thể, và sẽ không học được cách quan sát được những cảm giác tinh tế hơn. Sự quan sát của bạn sẽ có tính cách thiên vị, thiếu xót, và hời hợt. Bởi vậy điều thiết yếu là lúc nào cũng di chuyển sự chú tâm theo thứ tự.

Làm sao chúng ta biết được chúng ta không tạo ra cảm giác?

Bạn có thể thử chính bạn. Nếu bạn nghi ngờ không biết cảm giác bạn cảm nhận là thật hay không, bạn có thể ra cho mình hai hay ba mệnh lệnh, tự kỷ ám thị. Nếu bạn thấy cảm giác thay đổi tùy theo mệnh lệnh của bạn, thì bạn biết những cảm giác đó là không thật. Trong trường hợp đó, bạn phải bỏ hết đi và bắt đầu lại, cố gắng quan sát một cách khách quan. Nhưng nếu thấy mình không thể nào kiểm soát được cảm giác, và chúng không biến đổi theo ý muốn của bạn, thì bạn phải gạt hết mọi nghi ngờ đi và chấp nhận kinh nghiệm đó là thật.

Nếu những cảm giác đó có thật sự, tại sao ta lại không cảm nhận được chúng trong cuộc sống thường ngày?

Bạn cảm nhận được chứ, nhưng chỉ ở tầng lớp vô thức mà thôi. Tâm ý thức không hay biết, nhưng tâm vô thức thì cảm nhận được những cảm giác đó từng giây, từng phút trong cơ thể, và phản ứng lại lại chúng. Tiến trình này xẩy ra hai mươi bốn giờ mỗi ngày. Nhờ vào hành thiền *Vipassana*, bạn phá vỡ được ranh giới giữa ý thức và vô thức. Bạn ý thức được tất cả những gì xẩy ra trong cơ cấu tâm - thân, tất cả những gì bạn cảm nghiệm được.

Cố tình để mình cảm nhận cái đau đớn thể xác – điều này có vẻ như bệnh hoạn?

Đúng thế nếu bạn được yêu cầu chỉ cảm nghiệm cái đau. Nhưng ở đây bạn được yêu cầu quan sát cái đau một cách khách quan. Khi bạn quan sát mà không phản ứng, thì tự động tâm bạn bắt đầu vượt khỏi cái thực tại bề ngoài của đau để vào tới được bản tánh tinh tế của nó, đó chẳng qua là những rung động sinh diệt từng giây phút. Và khi bạn đã được kinh nghiệm cái thực tại tinh tế đó, thì cái đau không còn có thể làm chủ được bạn nữa. Bạn là chủ của chính bạn, và bạn đã thoát khỏi đau đớn.

Nhưng chắc chắn đau đớn là dấu hiệu cho biết máu đã bị ngăn chặn không vào được một phần nào đó của cơ thể. Làm ngơ trước dấu hiệu đó có phải là khôn ngoan hay không?

Chúng tôi thấy rằng sự thực tập này không gây hại gì cả. Nếu có hại, chúng tôi đã không giới thiệu cho mọi người. Hàng ngàn người đã thực tập kỹ thuật này. Nhưng tôi chưa từng thấy một trường hợp nào mà người hành thiền thực tập đúng đắn bị thương tổn. Kinh nghiệm chung cho thấy cơ thể trở nên mềm mại và dẻo dai hơn. Cơn đau sẽ qua đi khi bạn học cách đối diện nó với sự bình tâm.

Có thể thực tập vipassana bằng cách quan sát cửa ngõ của bất cứ sáu giác quan nào hay không, thí dụ như quan sát sự tiếp xúc của mắt với vật nhìn thấy, tai với âm thanh?

Dĩ nhiên được. Nhưng sự quan sát này phải có sự ý thức về cảm giác. Mỗi khi có sự tiếp xúc xẩy ra tại cửa của bất cứ sáu giác quan nào – mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm – một cảm giác được nẩy sinh. Nếu bạn không ý thức được nó, thì bạn đã bỏ sót cái điểm mà từ đó phản ứng bắt đầu. Trong trường hợp của phần lớn các giác quan, sự tiếp xúc chỉ có thể có từng lúc. Chẳng hạn như tai có lúc nghe âm thanh có lúc không. Tuy nhiên ở mức độ thâm sâu nhất, có sự tiếp xúc với tâm và thân từng giây, từng phút khiến cảm giác nẩy sinh liên tục. Vì lý do này, quan sát cảm giác là cách linh hoạt nhất, dễ đạt nhất để kinh nghiệm về vô thường. Bạn phải làm chủ được điều này trước khi định quan sát ở các giác quan khác.

Nếu chúng ta phải chấp nhận và quan sát mọi sự như nó xẩy ra, thì làm sao để tiến bộ?

Sự tiến bộ được đo lường bằng sự phát triển sự bình tâm của bạn. Bạn không có sự lựa chọn nào ngoài sự bình tâm, bởi vì bạn không thể thay đổi cảm giác, hay tạo ra cảm giác. Cái gì đến thì nó đến. Cảm giác có thể dễ chịu hay khó chịu, có thể thuộc loại này hay loại khác, nhưng bạn phải giữ được bình tâm thì chắc chắn bạn sẽ tiến bộ trên con đường. Bạn đang phá vỡ thói quen phản ứng của tâm.

Đó là trong khi hành thiền, nhưng làm sao để áp dụng được vào cuộc sống?

Khi gặp khó khăn trong đời sống hàng ngày, hãy bỏ ra vài phút để quan sát cảm giác của bạn với sự bình tâm. Khi tâm bình tĩnh và quân bình, thì bất cứ quyết định nào của bạn cũng đều tốt. Khi tâm không được quân bình, thì bất cứ quyết định nào của bạn cũng đều là phản ứng. Bạn phải học cách thay đổi lề lối sống từ phản ứng tiêu cực sang hành động tích cực.

Vậy nếu ta không tức giận, hay chỉ trích, và ta thấy có cách khác có thể làm tốt đẹp hơn thì ta cứ việc làm?

Phải, bạn phải hành động. Đời là để hành động. Bạn không được thụ động. Những hành động phải được thực hiện với một tâm quân bình.

Hôm nay khi tôi đang thực hành để cảm nhận cảm giác ở phần cơ thể không có cảm giác, và khi cảm giác xuất hiện, tâm tôi mừng quýnh như đá được quả bóng vào gôn. Và tôi nghe tâm tôi hét lên "Tốt!" Rồi tôi nghĩ "Ồ, không được, tôi không muốn phản ứng như vậy". Nhưng tôi lại tự hỏi khi quay lại với cuộc sống làm sao tôi không phản ứng cho được khi tôi đi xem những cuộc đấu bóng?

Bạn sẽ hành động. Ngay cả trong những cuộc đấu bóng bạn cũng sẽ hành động chứ không phản ứng, và bạn sẽ thấy là bạn thật sự thích thú. Một sự vui thú kèm theo một phản ứng căng thẳng thì chẳng phải là một sự vui thú thật sự. Khi phản ứng chấm dứt, thì sự căng thẳng cũng bị tiêu tan, và bạn có thể thực sự hưởng thụ cuộc sống.

Vậy tôi có thể nhảy cẫng lên và hò hét?

Được chứ, bạn nhảy lên với tâm quân bình.

Tôi phải làm sao nếu đội bóng của tôi bị thua?

Lúc đó bạn mỉm cười và nói "*Hãy vui vẻ* ***!"*** Hãy vui vẻ trong mọi trường hợp!

Theo tôi hiểu thì đấy là điều cốt yếu.

Phải!

Hai Chiếc Nhẫn

Một ông nhà giầu chết đi để lại hai con trai. Trong một khoảng thời gian, hai người con tiếp tục sống chung dưới một mái nhà theo truyền thống Ấn Độ. Rồi chúng bắt đầu cãi nhau và quyết định sống riêng sau khi chia đều của cải. Nhưng sau đó họ tìm thấy một chiếc hộp nhỏ mà cha họ đã cất dấu cẩn thận. Họ mở ra và thấy hai chiếc nhẫn ở bên trong: Một cái có nạm kim cương quí giá, và một cái bằng bạc chỉ đáng vài đồng.

Thấy chiếc nhẫn kim cương, người anh nổi lòng tham nên nói với em, "*Theo anh, chiếc nhẫn này không phải do cha mua mà là của gia bảo truyền lại từ tổ tiên, vì vậy cha mới cất riêng nó ra; và vì nó đã được lưu truyền từ nhiều đời trong gia đình, nó phải được tiếp tục lưu giữ cho thế hệ tương lai. Do đó anh giữ nó vì anh là con trưởng, em nên lấy chiếc nhẫn bạc*.

Người em mỉm cười và nói, "*Được, anh hãy vui với chiếc nhẫn kim cương, còn em sẽ vui với chiếc nhẫn bạc*." Hai người đeo nhẫn vào tay rồi đường ai nấy đi.

Người em tự nghĩ, "*Cái nhẫn kim cương quí giá cha giữ lại là điều dễ hiểu, nhưng tại sao cha lại giữ chiếc nhẫn bạc tầm thường này*?" Anh ta quan sát chiếc nhẫn kỹ lưỡng và thấy một hàng chữ khắc trên đó: "*Cái này rồi cũng sẽ thay đổi*!" Ồ, đây là câu thần chú của cha ta: "Cái này rồi cũng sẽ thay đổi !" Anh đeo lại chiếc nhẫn vào ngón tay.

Cả hai anh em đều phải đương đầu với những thăng trầm của cuộc đời. Khi mùa xuân tới, người anh cảm thấy phấn khởi đến tột độ, nên tâm mất đi sự quân bình, khi mùa thu và đông tới lại thấy xuống tinh thần, và như thế tâm hồn bị mất quân bình. Tâm anh căng thẳng, và áp huyết trở nên cao. Ban đêm không ngủ được, anh bắt đầu dùng thuốc ngủ, thuốc an thần và những thứ thuốc mạnh hơn nữa. Sau cùng anh tới giai đoạn phải chữa chạy bằng cách chạy điện. Đấy là người anh với chiếc nhẫn kim cương.

Về phần người em với chiếc nhẫn bạc, khi mùa xuân tới anh ta vui hưởng và không trốn chạy. Anh ta nhìn vào chiếc nhẫn và nhớ, "*Cái này rồi cũng sẽ thay đổi*." Và khi nó thay đổi, anh có thể mỉm cười và nói, "*Thì ta đã biết nó sẽ thay đổi, và nó đã thay đổi, có sao đâu*!" Khi thu và đông tới, anh lại nhìn vào chiếc nhẫn và nhớ rằng, "*Cái này rồi cũng sẽ thay đổi*". Anh ta không khóc lóc vì biết rằng nó sẽ thay đổi. Và đúng như vậy, nó thay đổi và qua đi. Đối với tất cả những thăng trầm của cuộc đời, anh biết rằng chẳng có cái gì vĩnh cửu, tất cả đến để rồi đi. Tâm anh không mất quân bình, và anh sống một cuộc sống an bình và hạnh phúc.

Đó là người em với chiếc nhẫn bạc.

Chương 8

Ý THỨC VÀ BÌNH TÂM

Ý thức và sự bình tâm – đây là thiền *Vipassana*. Khi thực hành chúng cùng lúc thì chúng đưa tới sự giải thoát khỏi đau khổ. Nếu một trong hai bị thiếu hay yếu kém thì không thể nào tiến tới đích được. Cả hai đều thiết yếu, như con chim cần hai cánh để bay, chiếc xe cần hai bánh để chạy. Cả hai cần phải khỏe mạnh đồng đều. Nếu một cánh yếu và một cánh mạnh thì chim không thể bay đàng hoàng được. Cũng như chiếc xe, nếu một bánh nhỏ và một bánh lớn, chiếc xe chỉ chạy vòng tròn mà thôi. Người hành thiền phải phát triển đồng đều cả ý thức lẫn sự bình tâm thì mới mong tiến bước trên con đường được.

Chúng ta phải ý thức được toàn bộ thân và tâm ở bản tánh tinh tế nhất của chúng. Để đạt tới mục tiêu này, nó sẽ không đủ nếu chúng ta chỉ ý thức ở bề mặt của tâm và thân, như ở những cử động của thân, và ở những ý nghĩ. Chúng ta phát triển ý thức về cảm giác ở toàn thân, đồng thời duy trì được sự bình tâm đối với chúng.

Nếu chúng ta có ý thức nhưng thiếu sự bình tâm, thì khi chúng ta càng ý thức về cảm giác trong thân, chúng ta càng nhậy cảm với chúng, và càng dễ có phản ứng với chúng, và vì vậy càng tăng thêm sự đau khổ. Mặt khác nếu chúng ta có sự bình tâm mà không hề biết gì về cảm giác trong người, thì sự bình tâm chỉ hời hợt bên ngoài, che dấu những phản ứng luôn luôn xẩy ra mà không hề biết đến ở tầng lớp thâm sâu của tâm. Vì vậy chúng ta phải phát triển cả ý thức lẫn sự bình tâm ở mức độ thâm sâu nhất của tâm. Chúng ta phải ý thức được tất cả những gì xẩy ra trong thân, và đồng thời không có phản ứng lại chúng, hiểu rằng rồi chúng sẽ thay đổi.

Đây là trí tuệ thật sự, sự hiểu biết về chính bản tính của mình, sự hiểu biết do kinh nghiệm trực tiếp về sự thật thâm sâu trong ta. Đó là những gì mà Đức Phật gọi là *yathã-bhũta-nãna-dassana*, trí tuệ có được do sự quan sát thực tại đúng như thật này. Có được trí tuệ này chúng ta có thể hết đau khổ. Mỗi cảm giác sinh ra lại cho ta hiểu rõ về sự vô thường. Tất cả phản ứng đều chấm dứt, tất cả những *sankhãra* (nghiệp) về thèm muốn và chán ghét. Do học được cách quan sát thực tại một cách khách quan, ta ngưng tạo khổ cho ta.

Sự Tồn Trữ Những Nghiệp Quá Khứ.

Duy trí ý thức và sự bình tâm là ngưng tạo những phản ứng (nghiệp) mới, những nguyên nhân mới của sự đau khổ. Nhưng còn một khía cạnh khác của sự đau khổ mà chúng ta cần phải đề cập tới. Bằng cách ngưng hẳn phản ứng từ giờ phút này, chúng ta có thể không tạo thêm nguyên nhân của đau khổ. Nhưng mỗi người chúng ta vẫn còn mớ tồn trữ tất cả những phản ứng trong quá khứ. Dù rằng chúng ta không tạo thêm những phản ứng mới, nhưng những *sankhãras* cũ tích tụ vẫn tạo khổ cho chúng ta.

Danh từ *sankhãra* được dịch là sự tạo thành, cả hành động tạo thành (tạo nghệp) lẫn cái được tạo thành (nghiệp). Mỗi phản ứng là bước chót, là kết quả của một tiến trình của tâm, nhưng nó cũng là bước khởi đầu, là nguyên nhân của một tiến trình mới của tâm. Mỗi *sankhãra* là kết quả của tiến trình tạo nên nó, và cũng là điều kiện để tạo ra tiến trình tiếp theo.

Sự điều kiện hóa (tạo nghiệp) hoạt động bằng cách ảnh hưởng trên sự nhận định, tiến trình thứ hai của tâm (đề cập đến trong Chương 2). Thức có bản chất không phân biệt, không phê phán. Mục đích của thức chỉ là ghi nhận sự tiếp xúc đã xẩy ra ở thân hay tâm. Nhưng sự nhận định thì có tính cách phân biệt. Nó lấy kinh nghiệm tồn trữ trong quá khứ để đánh giá và phân loại bất cứ một hiện tượng mới nào. Những phản ứng (nghiệp) trong quá khứ trở thành những cái mốc tham khảo mà chúng ta dựa vào đó để tìm hiểu một kinh nghiệm mới. Chúng ta phê phán và xếp loại kinh nghiệm mới đó theo những nghiệp của chúng ta trong quá khứ.

Theo cách này thì những nghiệp cũ về thèm muốn hay chán ghét ảnh hưởng đến sự nhận định của chúng ta trong hiện tại. Thay vì nhìn thẳng vào thực tế, chúng ta nhìn chúng qua kính mầu đậm. Nhận định của chúng ta về thế giới bên ngoài và thế giới bên trong đã bị méo mó, bị lu mờ vì những điều kiện (nghiệp) của quá khứ, những sở thích, và những thành kiến của chúng ta. Theo cái nhận định bị bóp méo này, một cảm giác vốn dĩ trung tính đột nhiên trở thành dễ chịu hay khó chịu. Chúng ta phản ứng với cảm giác này, tạo nên một điều kiện (nghiệp) mới, và cái điều kiện mới này lại bóp méo thêm những nhận định của ta. Theo cách này thì mỗi nghiệp trở thành nhân cho những nghiệp tương lai, tất cả đều bị điều kiện hóa bởi quá khứ, và đồng thời là điều kiện của tương lai.

Hai công việc của *sankhãra* được thấy trong *Chuỗi Khởi Sinh do Nguyên Nhân* (Xem Chương 8). Mắt xích thứ hai trong chuỗi này là *sankhãra*, điều kiện tiên khởi cho sự khời sinh của thức, tiến trình thứ nhất trong bốn tiến trình của tâm. Tuy nhiên *sankhãra* cũng là tiến trình cuối cùng của bốn tiến trình theo sau bằng hay biết, nhận định, và cảm giác. Theo hình thức này thì *sankhãra* xuất hiện sau cảm giác, do phản ứng bằng thèm muốn và chán ghét. Thèm muốn hay chán ghét phát triển thành bám víu, ràng buộc, và trở thành sức đẩy cho một giai đoạn mới của hoạt động của tâm và thân. Như vậy tiến trình tự nuôi dưỡng nó. Mỗi *sankhãra* cho ra một chuỗi biến cố cứ thế tiếp diễn không ngừng, trong vòng luẩn quẩn. Mỗi khi chúng ta có phản ứng là chúng ta lại củng cố tập quán tạo nghiệp của tâm. Mỗi khi chúng ta phát triển thèm muốn, chán ghét thì chúng ta lại tăng cường khuynh hướng liên tục phát sinh ra thèm muốn, chán ghét của tâm. Một khi khuôn mẫu của tâm đã được tạo dựng, thì chúng ta bị chìm đắm trong đó.

Thí dụ ông A ngăn chặn không cho ông B đạt được điều ông mong ước. Ông B bị cản trở, tin tưởng ông A là một người xấu và ghét ông A. Sự tin tưởng này không dựa vào cá tính của ông A, mà vào sự kiện là ông A đã làm tiêu tan ước muốn của ông. Sự tin tưởng này đã ăn sâu vào tiềm thức của ông B. Mỗi tiếp xúc sau này của ông B với ông A đều bị kinh nghiệm trước ảnh hưởng, và nẩy sinh cảm giác không tốt đẹp, tạo nên chán ghét mới, và tăng cường thêm hình ảnh. Ngay cả khi hai người gặp lại nhau sau 20 năm, ông B nghĩ ngay đến ông A là một người xấu và lại thấy ghét. Cá tính của ông A có thể thay đổi hoàn toàn trong thời gian 20 năm, nhưng ông B phán đoán ông A qua kinh nghiệm quá khứ. Phản ứng không phải đối với ông A, mà là đối với một sự tin tưởng về ông A dựa vào phản ứng mù quáng ban đầu, và vì vậy mà thiên vị.

Trong trường hợp khác, ông C giúp ông D đạt được điều mong ước. Ông D nhận được sự giúp đỡ nên tin tưởng ông C là một người rất tốt, và thích ông ta. Niềm tin này căn cứ trên sự việc ông C giúp ông toại nguyện, chứ không phải dựa trên cá tính của ông C. Sự tin tưởng tích cực này đã được ghi vào tiềm thức và ảnh hưởng đến bất cứ sự giao tiếp sau này với ông C, tạo nên một cảm giác tốt đẹp, và kết quả thích ông C hơn, và sự tin tưởng càng mãnh liệt hơn. Dù bao mhiêu năm qua

đi, khi hai người gặp lại nhau, cùng một khuôn mẫu được lập lại với mỗi lần giao tiếp. Ông D phản ứng không phải với ông C, mà chỉ với sự tin tưởng của ông với ông C, căn cứ trên phản ứng mù quáng buổi ban đầu.

Theo cách này, một *sankhãra* có thể sinh ra một phản ứng mới ngay tức khắc hay trong tương lai xa xôi. Và mỗi phản ứng đến sau lại trở thành nguyên nhân của những phãn ứng tiếp sau đó, và như vậy càng mang thêm đau khổ. Đây là tiến trình lập đi lập lại của phản ứng, của khổ. Chúng ta tưởng rằng chúng ta đang đối diện với thực tại bên ngoài, nhưng thực ra chúng ta đang phản ứng với những cảm giác của chúng ta, phản ứng này đã bị điều kiện hóa bởi nhận định và phản ứng của chúng ta. Ngay cả từ giờ phút này, chúng ta ngưng tạo ra phản ứng (nghiệp mới) mới, chúng ta vẫn còn phải đối diện với những nghiệp cũ đã tích tụ. Vì mớ tồn kho cũ này, một khuynh hướng tạo nghiệp sẽ còn tồn tại, và bất cứ giờ phút nào cũng có thể xuất hiện, tạo cho chúng ta những đau khổ mới. Chừng nào điều kiện (nghiệp) cũ còn tồn tại, thì chúng ta không thể hoàn toàn thoát khỏi đau khổ được.

Làm sao ta có thể trừ tuyệt được những nghiệp cũ? Để có thể trả lời được câu hỏi này, chúng ta cần phải hiểu cặn kẽ hơn về tiến trình của pháp thiền Vipassana.

Diệt Trừ Nghiệp Cũ

Khi hành thiền Vipassana, nhiệm vụ của chúng ta là chỉ quan sát cảm giác trên toàn thân. Nguyên nhân của bất cứ cảm giác đặc biệt nào đó nằm ngoài sự quan tâm của chúng ta. Chúng ta chỉ cần hiểu rằng mỗi cảm giác là dấu hiệu của một sự thay đổi nội tâm. Sự thay đổi có thể bắt nguồn từ tâm hay thân. Hoạt động của tâm và thân liên quan mật thiết với nhau và thường không thể phân biệt được. Bất cứ sự kiện nào xảy ra ở lãnh vực này rất có thể được phản ánh ở lãnh vực kia.

Như đã được bàn đến ở Chương 2, thân có thể được cấu tạo bởi những vi tử – *kalãpas* – và những vi tử này sinh diệt rất nhanh trong mỗi khoảnh khắc. Và khi chúng sanh diệt như vậy, chúng biểu hiện đặc tính của vật chất dưới vô lượng kết hợp – trọng lượng, kết dính, nhiệt độ, chuyển động – tạo nên một loạt các cảm giác.

Có thể có bốn nguyên nhân cho sự khởi sinh của *kalãpas*. Nguyên nhân thứ nhất là đồ ăn chúng ta ăn, nguyên nhân thứ hai là môi trường nơi chúng ta sống. Nhưng bất cứ tâm nghĩ gì đều gây ảnh hưởng trên cơ thể, và có thể là nguyên nhân sinh ra các vi tử *(kalãpas)*. Vì vậy các các vi tử cũng có thể sinh ra do những phản ứng của tâm ở hiện tại hay do những phản ứng ở quá khứ đã ảnh hưởng đến trạng thái của tâm trong hiện tại. Muốn hoạt động, cơ thể cần đồ ăn. Nếu ta ngưng ăn thì cơ thể ta cũng chưa suy sụp ngay. Nó còn có thể kéo dài vài tuần, dùng năng lượng dự trữ trong các mô. Khi tất cả năng lượng dự trữ đã tiêu thụ hết thì cơ thể sẽ suy sụp và chết: dòng chảy của vật chất chấm đứt.

Cũng một đường lối như vậy, tâm đòi hỏi hoạt động để duy trì dòng ý thức. Hoạt động của tâm là *sankhãra*. Theo *Chuỗi Khởi Sinh Do Nguyên Nhân*, thức bắt nguồn từ sự phản ứng (Chương 4). Mỗi phản ứng của tâm chịu trách nhiệm cho sức đẩy cho dòng tâm thức. Trong khi cơ thể chỉ cần thức ăn vài lần trong một ngày, tâm đòi hỏi liên tục những kích thích mới mẻ. Không có kích thích, dòng tâm thức không thể tiếp tục dù chỉ trong khoảnh khắc. Thí dụ, trong một lúc nào đó, ta phát sinh sự chán ghét trong tâm, giây phút kế tiếp thức nảy sinh, là kết quả của sự chán ghét này, và cứ tiếp tục như thế, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Chúng ta tiếp tục lập lại phản ứng của chán ghét từng khoảnh khắc và tiếp tục cho dữ kiện mới vào tâm.

Tuy nhiên nhờ hành thiền *Vipassana*, người hành thiền học cách không phản ứng (không tạo nghiệp). Ở một thời điểm nào đó, hành giả không phản ứng, không cho tâm kích thích mới. Cái gì sẽ xẩy ra cho dòng tâm thức? Nó không ngưng ngay. Một trong những phản ứng (nghiệp) tích tụ trong quá khứ sẽ xuất hiện lên bề mặt của tâm để duy trì dòng tâm thức. Để đáp ứng, một nghiệp trong quá khứ sẽ nảy sinh, và từ đó thức sẽ tiếp tục thêm một lúc nữa. Nghiệp sẽ xuất hiện ở mức độ thể xác bằng cách tạo ra một loại *kalãpa*, và do đấy chúng ta cảm thấy cảm giác trong thân. Có thể là một phản ứng bằng chán ghét trong quá khứ xuất hiện dưới dạng những vi tử, mà chúng ta cảm thấy như một cảm giác nóng bỏng khó chịu trong cơ thể. Nếu ta phản ứng lại cảm giác đó bằng không thích, thì sự chán ghét mới được tạo ra. Chúng ta lại bắt đầu cho dữ kiện mới vào dòng ý thức khiến những nghiệp khác trong quá khứ có cơ hội trồi lên mặt ý thức.

Tuy nhiên nếu một cảm giác khó chịu nảy sinh, và ta không phản ứng, thì *sankhãra* mới không được tạo thành. *Sankhãra* trồi lên từ những kho cũ tích tụ trong quá khứ sẽ diệt đi. Trong giây phút kế tiếp, một *sankhãra* trong quá khứ lại xuất hiện bằng cảm giác. Và nếu ta không phản ứng thì nó sẽ qua đi. Theo cách này, bằng duy trì sự bình tâm, chúng ta để những nghiệp trong quá khứ lần lượt trồi lên ở bề mặt của tâm, hết cái này đến cái khác, thể hiện bằng những cảm giác. Bằng cách duy trì ý thức và sự bình tâm đối với cảm giác, chúng ta tẩy trừ hết những nghiệp trong quá khứ.

Chừng nào nghiệp của chán ghét vẫn còn, thì cái khuynh hướng của vô thức sẽ vẫn còn phản ứng lại với sự chán ghét khi đối diện với bất cứ một kinh nghiệm khó chịu nào trong đời. Chừng nào nghiệp thèm muốn vẫn còn, thì tâm vẫn sẽ phản ứng lại với thèm muốn trong bất cứ trường hợp dễ chịu nào. Pháp thiền *Vipassana* có hiệu quả bằng cách soi mòn những phản ứng này. Khi hành thiền chúng ta tiếp tục gặp những cảm giác dễ chịu hay khó chịu. Bằng cách quan sát mọi cảm giác với sự bình tâm, chúng ta dần dần làm suy yếu, và tiêu diệt khuyên hướng thèm muốn và chán ghét. Khi một loại nghiệp về phản ứng bị tẩy trừ, thì ta thoát khỏi sự khổ đau đó. Và khi tất cả mọi nghiệp của phản ứng đều bị tẩy trừ, tâm ta hoàn toàn được giải thoát. Người đã thấu hiểu tiến trình này nói:

Các điều kiện (nghiệp) đều vô thường,
bản tính của chúng là sinh diệt.
Nếu chúng nảy sinh và bị diệt trừ,
sự diệt trừ mang lại chân hạnh phúc [1]

Mọi *sankhãra* (nghiệp) nảy sinh và diệt đi, chỉ để nảy sinh trong giây phút kế tiếp, liên tiếp không ngừng. Nếu chúng ta phát triển trí tuệ và quan sát một cách khách quan, thì sự tái diễn sẽ ngưng, và sự diệt trừ bắt đầu. Hết lớp này đến lớp khác, những nghiệp cũ sẽ trồi lên và bị diệt trừ với điều kiện ta không phản ứng. Càng nhiều nghiệp được xóa bỏ thì ta càng hưởng được nhiều hạnh phúc chừng đó, cái hạnh phúc của không còn khổ đau. Nếu tất cả các nghiệp trong quá khứ bị diệt trừ thì ta sẽ được hưởng hạnh phúc vô biên của sự giải thoát hoàn toàn.

Phương pháp thiền *Vipassana* vì vậy là một loại nhịn ăn tinh thần để loại trừ những nghiệp trong quá khứ. Mọi giây phút trong suốt cuộc đời, chúng ta đều phản ứng (tạo nghiệp). Bây giờ, nhờ sự ý thức và bình tâm, chúng ta có được một vài lúc mà chúng ta không phản ứng, không tạo nghiệp. Những lúc đó, dù cho ngăn ngủi đến đâu cũng rất mạnh; chúng làm cho tiến trình đảo ngược, tiến trình thanh lọc tâm.

Để cho tiến trình này được khởi đầu, chúng ta không được làm gì cả; chúng ta phải giữ không gây ra phản ứng mới nào. Bất cứ nguyên nhân của cảm giác mà ta cảm thấy là gì đi nữa, chúng ta cũng chỉ quan sát nó với sự bình tâm. Chính hành động tạo ra ý thức và sự bình tâm sẽ tự động loại trừ được những nghiệp cũ, giống như thắp đèn lên làm tan bóng tối trong một căn phòng.

Đức Phật một lần có kể một câu truyện về một người bố thí rất nhiều. Nhưng khi kết luận Ngài đã nói:

Dù cho ông ta có dâng hiến thật nhiều đi nữa cũng không bằng quy y Phật, Pháp, Tăng. Và dù có quy y Phật, Pháp, Tăng cũng không bằng giữ năm giới. Và dù có giữ năm giới cũng không bằng vun trồng thiện ý với tất cả chúng sanh dù chỉ bằng tời gian vắt sữa một con bò. Và dù có vun trồng thiện ý với tất cả cũng không bằng phát triển ý thức về vô thường dù chỉ trong một thời gian búng ngón tay.[2]

Có lẽ thiền giả ý thức về thực tế của những cảm giác trong cơ thể chỉ trong một khoảnh khắc, và không có phản ứng vì hiểu được bản tính phù du của chúng. Ngay cả giây phút ngắn ngủi này vẫn có một hiệu quả mạnh mẽ. Với sự kiên nhẫn, liên tục hành thiền, vài giây phút bình tâm đó sẽ gia tăng, và những giây phút phản ứng sẽ giảm đi. Dần dần, thói quen tạo nghiệp sẽ bị phá vỡ và những nghiệp cũ bị tiêu diệt, cho đến lúc tâm thoát khỏi mọi nghiệp, quá khứ và hiện tại, giải thoát khỏi mọi khổ đau.

VẤN ĐÁP

Câu Hỏi*: Chiều nay, tôi thử một thế ngồi mới, và tôi đã ngồi được lâu hơn mà không cần nhúc nhích, và giữ được lưng thẳng, nhưng tôi không cảm nhận được nhiều cảm giác. Tôi tự hỏi không biết những cảm giác rồi sẽ trở lại hay tôi phải trở lại thế ngồi cũ?*

Thiền sư S. N. Goenka: Đừng cố tạo ra cảm giác bằng cách cố tình chọn một thế ngồi không thoải mái. Nếu đấy là một lối hành thiền đúng đắn, thì chúng tôi đã yêu cầu bạn ngồi trên chỗ đầy đinh. Những sự thái quá như vậy không giúp được gì cả. Bạn hãy chọn một thế ngồi thoải mái, thân được thẳng, và để cảm giác xuất hiện tự nhiên. Chúng sẽ đến vì chúng có ở đó. Có thể bạn đang tìm loại cảm giác mà bạn đã cảm thấy trước đây, nhưng có thể có những loại cảm giác khác.

Có nhiều cảm giác tinh tế hơn trước. Trong thế ngồi đầu, rất khó ngồi một lúc mà không cựa quậy.

Như vậy là bạn đã tìm được một thế ngồi thích hợp hơn rồi. Bây giờ hãy để cho cảm giác được tự nhiên. Có lẽ những cảm giác thô thiển đã mất hết rồi, và bây giờ bạn phải đương đầu với những cảm giác tinh tế hơn, nhưng tâm bạn chưa đủ bén nhạy để có thể cảm nhận được chúng. Hãy ý thức về hơi thở một thời gian để cho tâm được bén nhạy hơn. Như vậy sẽ giúp bạn định tâm hơn, và dễ dàng cảm nhận được những cảm giác tinh tế.

Tôi nghĩ tốt hơn là có những cảm giác thô thiển, vì như vậy có nghĩa là những nghiệp cũ đang trồi lên.

Không nhất thiết như vậy. Một vài bất tịnh xuất hiện dưới dạng những cảm giác tinh tế. Tại sao bạn lại ao ước những cảm giác thô thiển? Bất cứ cái gì xuất hiện, thô thiển hay tinh tế, công việc của bạn là chỉ quan sát mà thôi.

Chúng ta có cần phải nhận biết xem loại cảm giác nào thì đi với loại phản ứng nào hay không?

Làm như vậy là phí sức một cách vô ích. Chẳng khác nào một người đang giặt một miếng vải bẩn mà lại để ý tìm hiểu xem nguyên nhân nào đã làm miếng vải đó bẩn. Làm như vậy chẳng giúp được gì cả. Công việc của người đó là giặt miếng vải mà thôi. Muốn làm như vậy, việc quan trọng là có một miếng sà-phòng và dùng nó đúng cách. Nếu người đó giặt đúng cách, tất cả vết bẩn đều được giặt sạch. Cũng như vậy, bạn nhận được sà-phòng của pháp thiền Vipassana**;** bây giờ hãy dùng nó để tẩy sạch những bất tịnh trong tâm bạn. Nếu bạn tìm kiếm nguyên nhân của những cảm giác đặc biệt, bạn đang chơi trò chơi trí thức, và bạn bỏ quên vô thường *(anicca*) và vô ngã *(anatta)*. Sự trí thức hóa này không thể giúp bạn ra khỏi khổ đau.

Tôi bối rối không biết ai quan sát và ai hay cái gì đang bị quan sát?

Không có một lời giải đáp trí thức nào có thể làm bạn thỏa mãn. Bạn phải tự tìm hiểu lấy: "Cái 'tôi' là cái gì mà làm tất cả những công việc này? Ai là cái tôi?" Bạn hãy tiếp tục thăm dò, phân tích, và chờ xem có "cái tôi" nào xuất hiện không; nếu có, hãy quan sát nó. Nếu không có gì xuất hiện thì bạn hãy chấp nhận "*Ồ, cái 'tôi' này chỉ là một ảo tưởng*!"

Không có nghiệp nào là tốt hay sao? Tại sao lại phải cố gắng trừ khử chúng đi?

Nghiệp tốt khuyến khích ta hướng về sự giải thoát khỏi khổ đau. Nhưng một khi mục đích đã đạt được thì tất cả các nghiệp, dù tích cực hay tiêu cực cũng phải bỏ lại.Cũng giống việc ta dùng chiếc bè để qua sông. Khi qua sông rồi, ta không đội bè trên đầu mà tiếp tục đi. Bè đã được dùng, bây giờ ta không cần nó nữa, phải bỏ nó lại. Cũng vậy, một người đã được hoàn toàn giải thoát không cần đến nghiệp. Một người giải thoát không phải vì nghiệp tốt, mà vì sự thanh tịnh của tâm.

Tại sao khi mới tập thiền Vipassana lại có những cảm giác khó chịu, mà về sau lại có những cảm giác dễ chịu?

Vipassana loại bỏ những bất tịnh thô thiển trước. Khi bạn quét sạch một cái sàn, thì trước hết bạn quét những rác rưởi, đất cát trước, rồi mỗi lần quét sau bạn lại thu nhặt những bụi bặm nhỏ hơn hơn. Vì vậy khi tập thiền *Vipassana*, những bất tịnh thô thiển của tâm được loại trừ trước, và những bất tịnh vi tế còn lại sẽ xuất hiện dưới dạng những cảm giác dễ chịu. Nếu trở nên ham thích những cảm giác đó thì nguy hiểm. Bởi vậy, bạn phải cẩn thận không cho những kinh nghiệm về những cảm giác dễ chịu làm mục đích cuối cùng. Bạn phải tiếp tục quan sát mọi cảm giác một cách khách quan để loại bỏ tất cả những phản ứng ạo nghiệp.

Thiền sư nói chúng ta có miếng vải bẩn, và chúng ta có sà-phòng để giặt. Hôm nay tôi cảm thấy như sà-phòng của tôi sắp hết! Sáng nay tôi thiền rất tốt, nhưng chiều nay tôi bắt đầu cảm thấy tuyệt vọng, tức giận, và nghĩ, "Ôi, có ích gì đâu!" Hình như cứ mỗi khi việc hành hiền có sức mạnh, thì một kẻ thù trong tôi – có thể là cái tự ngã – có cùng một lực với sức thiền, và đánh tôi ngã. Và rồi tôi cảm thấy tôi không còn sức để chiến đấu nữa. Có cách nào tránh để tôi khỏi phải tranh đấu vất vả, một phương pháp hay nào đó !

Hãy duy trì sự bình tâm; đó là cách khôn khéo nhất! Những gì bạn trải qua đều rất tự nhiên. Khi bạn thấy mình hành thiền tốt, là tâm được quân bình, và thâm nhập sâu trong vô thức. Nhờ kết quả của sự giải phẫu sâu đó, một nghiệp trong quá khứ bị rúng động và trồi lên bề mặt của tâm. Rồi khi ngồi thiền, bạn phải đối đầu với một trận bão của bất tịnh. Trong trường hợp như vậy, sự bình tâm là điều cốt yếu, vì nếu không, những bất tịnh sẽ áp đảo bạn, và bạn không thể nào hành thiền được. Nếu sự bình tâm bị yếu, bạn hãy ý thức về hơi thở. Khi cơn bão tới, bạn phải thả neo và đợi cho cơn bão qua. Hơi thở là chiếc neo của bạn. Bạn hãy chú tâm vào hơi thở, và cơn bão sẽ qua. Bất tịnh nổi lên trên mặt là một điều tốt, vì bây giờ bạn có cơ hội để quét sạch nó. Nếu bạn giữ được sự bình tâm thì bất tịnh sẽ qua đi một cách dễ dàng.

Nếu tôi không thấy đau thì tôi có thật sự hái được thành quả tốt trong sự thực tập này không?

Nếu bạn có ý thức và sự bình tâm, thì dù đau hay không, bạn vẫn tiến bộ như thường. Không bắt buộc là bạn phải thấy đau mới tiến bộ trên con đường. Nếu bạn không đau, thì cứ chấp nhận là không đau. Bạn chỉ có việc quan sát thôi.

Ngày hôm qua tôi có cảm thấy toàn thân tôi như bị tan rã. Tôi cảm thấy như chỉ là một khối rung động khắp nơi.

Rồi sao?

Và khi đã xẩy ra rồi, tôi nhớ lại khi tôi còn nhỏ tôi cũng có một kinh nghiệm tương tự như vậy. Từ bao nhiêu năm nay tôi tìm cách để có lại kinh nghiệm này, và nó đã đến.

Rồi ?

Dĩ nhiên tôi muốn kinh nghiệm này tiếp tục, và kéo dài. Nhưng nó đã thay đổi và mất đi. Và rồi tôi lại hành thiền chỉ để mong kinh nghiệm đó trở lại, nhưng nó đã không trở lại. Thay vào đó, sáng hôm nay tôi chỉ thấy những cảm giác thô thiển.

Rồi?
Rồi tôi nhận thấy tôi đã làm khổ tôi biết bao nhiêu chỉ vì muốn có kinh nghiệm này.
Và?
Và rồi tôi hiểu được rằng thật sự chúng ta tới đây không phải để có một kinh nghiệm đặc biệt nào. Có phải vậy không?
Phải!
Chúng ta đến đây thật ra để quan sát một kinh nghiệm và không có phản ứng. Có phải vậy không?
Phải!
Vậy pháp thiền này thật ra là để phát triển sự bình tâm. Có phải vậy không?
Phải!

Không gì Ngoài Sự Thấy

Có một nhà tu ẩn dật sống ở nơi mà ngày nay là Bombay, là một người rất thánh thiện. Tất cả những người đã gặp ông đều kính trọng ông vì sự thanh tịnh của tâm hồn ông, và nhiều người cho rằng ông nhất định đã được hoàn toàn giải thoát. Nghe người ta xưng tụng về mình như vậy, dĩ nhiên ông tự nghĩ, "*Có lẽ ta thật sự được hoàn toàn giải thoát*." Nhưng là một người thành thật, ông tự xét mình cẩn thận và thấy rằng trong tâm ông vẫn còn những dấu vết bất tịnh. Lẽ dĩ nhiên, chừng nào bất

tịnh còn, thì ông không thể đạt tới giai đoạn hoàn toàn thánh thiện được. Vì vậy ông hỏi những người đến thăm viếng ông, "Hiện nay có người nào trên thế gian này được coi là hoàn toàn giải thoát không?"

"Ồ, thưa ngài có," họ trả lời, "có một vị sư Gotama, được gọi là Phật, sống ở thành phố Savatthi. Được biết người này đã hoàn toàn giải thoát, và ông dạy kỹ thuật nhờ đó mọi người có thể đạt được giải thoát."

"Ta phải đến gặp người này," nhà tu ẩn dật quyết định. "Ta phải học ở người đó con đường dẫn đến giải thoát hoàn toàn." Và ông ta đã đi từ Bombay qua trung Ấn và cuối cùng đến Savatthi, ngày nay là tiểu bang Uttar Pradesh, ở bắc Ấn. Tới Savatthi, ông tìm tới thiền viện của Đức Phật, và hỏi có thể gặp được Phật ở đâu.

"*Ngài đã đi ra ngoài*," một vị sư trả lời. "Ngài vào thành phố để khất thực. Ông hãy đợi ở đây và nghỉ ngơi; chẳng mấy chốc Ngài sẽ trở về."

"Ồ, không được, tôi không thể chờ được. Tôi không còn thời giờ để đợi nữa! Hãy chỉ cho tôi Ngài đi lối nào và tôi sẽ theo."

"Được, ông đi lối này, nếu ông nhất định đi, ông có thể gặp Ngài trên đường."

Chẳng để phí một giây, nhà ẩn dật lên đường, và đi thẳng vào trung tâm thành phố. Ở đây ông thấy một vị sư đang đi từng nhà để khất thực. Một bầu không khí thanh bình và hòa hợp bao phủ vị này khiến nhà tu ẩn dật tin chắc đây là Đức Phật, và ngay ở giữa phố, ông quỳ xuống, và ôm lấy chân ngài. "*Bạch ngài*", ông nói, "Con được biết ngài đã hoàn toàn giải thoát, và Ngài dạy con đường dẫn đến giải thoát. Xin Ngài hãy dạy kỹ thuật này cho con."

Đức Phật nói: "Được chứ, ta có dạy kỹ thuật đó, và ta có thể dạy cho ông. Nhưng bây giờ không đúng lúc và đúng chỗ. Hãy về chờ ta ở thiền viện. Ta sẽ về ngay và dạy cho ông kỹ thuật đó."

"Bạch Ngài, không được. Con không thể chờ đợi được."

"Sao vậy, nửa giờ mà không chờ được sao?"

"Bạch Ngài, không được, con không thể chờ được. Ai mà mà biết được? Trong nửa giờ nữa con có thể chết. Trong nửa giờ nữa, Ngài có thể chết. Trong nửa giờ nữa, tất cả niềm tin của con với Ngài có thể không còn nữa, và như vậy con không thể học được kỹ thuật này của Ngài. Bạch Ngài, bây giờ là đúng lúc. Xin Ngài hãy dạy con ngay bây giờ!"

Đức Phật nhìn ông ta, và thấy rằng, "Quả vậy người này không còn sống được bao lâu; chỉ trong vài phút nữa ông ta sẽ chết. Ông ta phải được dạy Pháp ngay bây giờ, tại đây." Và làm sao để dạy Pháp trong khi đứng giữa đường? Đức Phật chỉ nói vài lời, nhưng trong vài lời đó chứa đựng toàn bộ giáo lý của Ngài: "Khi nhìn chỉ có cái thấy; khi nghe chỉ có cái nghe; khi ngửi, nếm, sờ mó, chỉ có cái ngửi, cái nếm, cái xúc chạm; khi hay biết chỉ có cái nhận biết." Khi có sự tiếp xúc qua cửa sáu giác quan, không được có sự đánh giá, cũng như không có sự nhận định bị chi phối bởi nghiệp. Một khi nhận định đánh giá là tốt hay xấu, thì ta nhìn đời một cách méo mó vì phản ứng mù quáng cũ của ta. Để giải thoát tâm khỏi các điều kiện (nghiệp), ta phải học cách ngừng đánh giá dựa vào những phản ứng (nghiệp) của quá khứ, và có ý thức thức mà không đánh giá cũng như không phản ứng (tạo nghiệp).

Nhà tu ẩn dật là một người có tâm thanh tịnh đến nỗi chỉ nghe vài lời chỉ dẫn cũng đủ cho ông rồi. Ông ta ngồi xuống bên đường và chú tâm vào thực tại bên trong. Không đánh giá, không phản ứng; ông chỉ quan sát sự thay đổi của tiến trình bên trong ông. Và trong vài phút còn lại của cuộc đời, ông đã đạt được mục đích cuối cùng, ông đã hoàn toàn được giải thoát.

Chương 9

MỤC ĐÍCH

"Bất cứ cái gì có tính nảy sinh thì cũng có tính diệt đi". 1 Kinh nghiệm của thực tế này là tinh túy của giáo huấn của Đức Phật. Tâm và thân chỉ là một mớ những tiến trình liên tiếp sinh và diệt. Sự đau khổ của chúng ta phát sinh khi chúng ta bị ràng buộc vào những tiến trình, vào những thứ mà thật ra rất phù du và không có thực thể. Nếu chúng ta có thể hiểu được trực tiếp bản tánh vô thường của những tiến trình này, thì sự ràng buộc, bám vúi của chúng ta vào chúng sẽ không còn. Đây là công việc mà những người hành thiền phải làm: hiểu được tính chất phù du của chính mình bằng cách quan sát những cảm giác luôn luôn thay đổi ở bên trong. Mỗi khi có cảm giác xuất hiện, ta không phản ứng, mà cứ để nó nảy sinh và diệt đi. Làm như vậy, ta để cho những nghiệp cũ của tâm trồi lên bên trên và diệt đi. Khi phản ứng và sự ràng buộc ngưng thì đau khổ ngưng, và ta được giải thoát. Đây là công việc lâu dài, đòi hỏi sự thực hành liên tục. Lợi ích thấy rõ ở mọi bước đi, nhưng để đạt được những lợi ích đó đòi hỏi sự cố gắng liên tục. Chỉ bằng cách luyện tập kiên nhẫn, bền bỉ, và liên tục thì người hành thiền mới đạt được mục đích

Thâm nhập Sự Thật Tối Hậu .

Sự tiến triển trên con đường gồm ba giai đoạn: Giai đoạn thứ nhất là học về kỹ thuật, phải làm như thế nào và tại sao lại làm như vậy. Giai đoạn thứ hai là thực hành. Giai đoạn thứ ba là thâm nhập, dùng kỹ thuật để xuyên vào thực tại của chính mình, và nhờ vậy mới có thể tiến tới đích.

Đức Phật không phủ nhận sự hiện hữu của thế giới hiển nhiên như, hình dạng, hình thể, mầu sắc, vị nếm, mùi hương, đau đớn và khoái lạc, tư tưởng và cảm xúc – ta và tha nhân. Ngài chỉ nói rằng thế giới đó không phải là sự thật tối hậu. Với nhãn quan thông thường, chúng ta chỉ nhìn thấy những hình thức lớn mà không thấy được những thành phần vi tế tạo ra chúng. Chỉ thấy những hình dạng mà không thấy được những thành phần bên trong, chúng ta ý thức được những sự khác biệt của chúng, và do vậy đã phân biệt, đặt tên, ưa thích, có thiên kiến, và bắt đầu thích và ghét – tiến trình phát triển thành thèm muốn và chán ghét.

Để có thể thoát khỏi thói quen của thèm muốn và chán ghét, chúng ta không những cần có một cái nhìn tổng quát, mà còn phải thấy được những sự vật ở phần thâm sâu, phải hiểu được những hiện tượng bên trong cấu tạo nên thực tế hiển nhiên. Đây chính là những gì mà pháp thiền *Vipassana* cho phép chúng ta làm.

Bất cứ sự tự khảo sát nào cũng tự nhiên bắt đầu với những khía cạnh hiển nhiên nhất của chúng ta: các phần khác nhau của cơ thể, tứ chi, và các cơ quan. Quan sát kỹ hơn sẽ cho thấy một vài phần của cơ thể thì chắc đặc, có phần thì lỏng, có phần di động, có phần thì bất động. Có thể chúng ta thấy thân nhiệt khác với nhiệt độ không khí chung quanh. Tất cả những sự quan sát này có thể giúp chúng ta phát triển sự tự ý thức, nhưng chúng vẫn còn là kết quả của sự quan sát thực tế bên ngoài dưới dạng hình thể hay hình dáng. Bởi vậy vẫn có sự phân biệt, sự ưa thích, thiên kiến, thèm muốn và chán ghét.

Là những người hành thiền, chúng ta tiến xa hơn bằng cách tập ý thức về cảm giác bên trong. Những cảm giác này rõ ràng cho thấy một thực tế vi tế hơn mà trước kia chúng ta không hề biết đến. Trước hết chúng ta ý thức về những loại cảm giác khác nhau ở những phần khác nhau của cơ thể, những cảm giác có vẻ nảy sinh, tồn tại một thời gian, rồi rốt cuộc diệt đi. Mặc dầu chúng ta đã tiến ra khỏi mức độ bên ngoài, nhưng chúng ta vẫn còn quan sát những hình thức kết hợp của sự thật hiển nhiên. Vì lý do này chúng ta vẫn chưa thoát khỏi sự kỳ thị, khỏi thèm muốn và chán ghét.

Nếu chúng ta tiếp tục hành thiền một cách chuyên cần, không sớm thì muộn, chúng ta cũng tới được giai đoạn mà ở đó tính chất của cảm giác thay đổi. Lúc đó chúng ta ý thức được những cảm

giác tinh tế đồng nhất khắp cơ thể sinh diệt rất nhanh. Chúng ta thâm nhập qua những hình thức kết hợp để thấy được những hiện tượng bên trong mà chúng được cấu tạo, những hạ vi tử mà mọi vật chất được tạo thành. Chúng ta kinh nghiệm trực tiếp bản chất phù du của những vi tử này, không ngừng sinh diệt. Bây giờ, bất cứ những gì chúng ta quan sát, máu hay xương, chất đặc hay chất lỏng, hay hơi, đẹp hay xấu, chúng chỉ là một khối rung động không thể nào phân biệt được. Và cuối cùng tiến trình phân biệt và đặt tên ngừng. Chúng ta kinh nghiệm trong phạm vi cơ thể của chính mình sự thật tối hậu về vật chất: đó là một giòng chảy, không ngừng sinh diệt.

Tương tự như vậy, thực tại hiển nhiên của tiến trình của tâm có thể thâm nhập tới một tầng lớp vi tế hơn. Thí dụ, ở một lúc nào đó, thích hay không thích xảy ra, dựa trên một kinh nghiệm quá khứ của ta. Khoảnh khắc kế tiếp, tâm lại lập lại phản ứng thích hay không thích, và cứ vậy càng lúc càng tăng cường nó lên, cho đến lúc nó trở thành thèm muốn hay chán ghét. Chúng ta chỉ ý thức được những phản ứng có cường độ mạnh. Với sự nhận thức nông cạn này, chúng ta bắt đầu nhận định và phân biệt giữa cái dễ chịu và khó chịu, tốt và xấu, cái muốn và cái không muốn. Cũng như trường hợp của thực tế hiển nhiên của vật chất, cảm xúc mạnh cũng vậy; khi chúng ta quan sát nó bằng cách quan sát những cảm giác ở bên trong, thì nó phải tan rã. Cũng như vật chất chỉ là những gợn sóng li ti của các vi tử, thì cảm xúc mạnh cũng chỉ là một hình thức được củng cố của những cái thích hay không thích, của những phản ứng nhất thời đối với những cảm giác. Một khi cảm xúc mạnh tan rã thành những hình thức vi tế hơn, thì nó không còn sức mạnh nào để chế ngự nữa.

Từ sự quan sát những cảm giác chắc đặc ở những phần khác nhau của cơ thể, chúng ta tiến tới sự ý thức về những cảm giác tinh tế hơn có cùng tính chất, sinh diệt không ngừng khắp cấu trúc thể chất. Vì cảm giác sinh diệt ở một tốc độ rất nhanh, nên chúng được cảm thấy như một luồng rung động chạy khắp cơ thể. Bất cứ ta chú tâm tới một nơi nào trong cơ thể, ta cũng chỉ thấy sự sinh diệt. Bất cứ lúc nào trong tâm ta nảy sinh một ý nghĩ, là ngay sau đó ta cảm nhận được những cảm giác sinh rồi diệt. Khi sự chắc đặc hiển nhiên của thân và tâm bị tan rã, và chúng ta chứng nghiệm được thực tế tối hậu của thân, tâm, và tâm ý: không gì ngoài những rung động, sinh và diệt ở một tốc độ rất nhanh. Một người chứng nghiệm được sự thật này đã nói:

Toàn thế giới bốc cháy,
toàn thế giới thành khói.
Toàn thế giới đang cháy,
toàn thế giới rung động. 2

Để đạt tới giai đoạn tan rã này (**bhanga**), thiền giả chỉ cần phát triển ý thức và sự bình tâm. Cũng như một khoa học gia có thể quan sát những hiện tượng vi tế bằng cách tăng độ khuếch đại của kính hiển vi, chúng ta tăng cường khả năng quan sát những thực tế vi tế hơn ở bên trong bằng cách phát triển ý thức và sự bình tâm.

Kinh nghiệm này khi xẩy ra chắc chắn rất là thích thú. Mọi đau, nhức tan biến, tất cả những nơi không có cảm giác đều biến mất. Chúng ta chỉ cảm thấy bình an, hạnh phúc, ngây ngất. Đức Phật đã diễn tả kinh nghiệm đó như sau:

Khi ta chứng nghiệm được
sự sinh và diệt của những tiến trình tâm - thân,
thì ta hưởng được sảng khoái và hân hoan.
Người đó đạt tới sự bất tử, như các bậc thánh. 3

Nếu chúng ta tiến bước trên con đường, và khi sự chắc đặc hiển nhiên của tâm và thân tan rã, thì chắc chắn ta được hưởng hạnh phúc tuyệt vời. Hân hoan trong tình trạng khoan khoái này, chúng ta có thể nghĩ rằng đó là mục đích cuối cùng. Nhưng đó mới chỉ là một trạm, và từ đó chúng ta tiến xa hơn để chứng nghiệm sự thật tối hậu vượt ra ngoài tâm và thân, để đạt tới sự giải thoát hoàn toàn khỏi khổ đau.

Do hành thiền mà ý nghĩa những lời nói của Đức Phật trở nên rõ ràng đối với chúng ta. Chúng ta bắt đầu vui hưởng giòng rung động khắp cơ thể khi chúng ta tiến từ thực tế bên ngoài đến thực tế vi tế. Nhưng đột nhiên giòng rung động mất đi, và chúng ta lại kinh nghiệm những cảm giác mãnh liệt, khó chịu ở một vài nơi trong cơ thể, và ở một vài nơi khác thì chẳng có cảm giác gì. Và trong tâm ta lại có xúc động mạnh. Nếu chúng ta bắt đầu cảm thấy chán ghét tình trạng mới này và thèm muốn giòng rung động trở lại thì chúng ta chẳng hiểu gì về *Vipassana* cả. Chúng ta đã biến *Vipassana* thành một trò chơi trong đó mục đích chỉ để đạt được những kinh nghiệm khoan khoái, và để tránh hay vượt qua những kinh nghiệm khó chịu. Đây cũng là trò chơi mà chúng ta đã từng chơi suốt cuộc đời – cái vòng luẩn quẩn của đẩy đi và kéo lại không bao giờ ngưng, lôi kéo và xua đuổi, chẳng mang lại gì ngoài khổ đau.

Tuy nhiên, khi trí tuệ gia tăng, ta sẽ nhận thấy rằng sự tái diễn của các cảm giác thô thiển, ngay cả sau khi đã kinh nhiệm được sự tan rã, chứng tỏ là sự tiến bộ chứ không phải là sự thụt lùi. Thiền *Vipassana* không phải với mục đích để kinh nghiệm một cảm giác nào đặc biệt, mà là để giải thoát tâm khỏi mọi nghiệp chướng. Nếu ta phản ứng với bất cứ cảm giác nào, thì ta chỉ bị khổ thêm mà thôi. Nhưng nếu ta giữ được sự bình tâm, thì ta cho phép một số nghiệp qua đi, và dùng cảm giác làm phương tiện để giải thoát khỏi khổ đau. Nhờ vào sự quan sát những cảm giác khó chịu mà không phản ứng, chúng ta xóa bỏ được sự chán ghét. Và do quan sát những cảm giác dễ chịu mà không phản ứng chúng ta xóa bỏ được sự thèm muốn. Và do quan sát những cảm giác trung tính mà không phản ứng; chúng ta tẩy trừ được vô minh. Bởi vậy không có cảm giác nào, không có kinh nghiệm nào là thật sự tốt hay xấu. Nó tốt, nếu ta giữ được sự bình tâm, nó xấu nếu ta mất quân bình.

Với sự hiểu biết này, ta dùng mọi cảm giác như dụng cụ để tẩy trừ nghiệp. Đây là giai đoạn được gọi là *sankhãra-upekkhã*, quân bình đối với tất cả các nghiệp; từng bước một tiến tới sự thật tối hậu của sự giải thoát, *nibbbãna* (Niết Bàn)

Chứng Nghiệm Sự Giải Thoát

Sự giải thoát có thể đạt được. Ta có thể thoát khỏi mọi nghiệp chướng, mọi đau khổ. Đức Phật giảng:

Có một cảm quan vượt khỏi toàn bộ lãnh vực tâm, toàn bộ lãnh vực thân, nó không phải là thế giới này hay thế giới kia, hay cả hai, không phải là mặt trời hay mặt trăng. Cái đó ta gọi là không sinh, không diệt, không trụ, không chết, không tái sinh. Nó tự tại, không phát triển, không nền móng. Đây là sự chấm dứt của khổ đau. 4

Ngài còn nói:

Có một cái không sinh, không trở thành, không tạo dựng, không điều kiện. Có phải không có cái không sinh, không trở thành, không tạo dựng, không điều kiện, không có sự giải thoát được biết đến từ cái sinh, cái trở thành, cái tạo dựng, cái điều kiện. Nhưng vì có cái không sinh, không trở

thành, không tạo dựng, không điều kiện, nên mới có sự giải thoát khỏi cái được sinh ra, cái trở thành, cái được tạo dựng, và những cái bị điều kiện hóa. 5

Niết bàn không phải là một trạng thái để ta đến sau khi chết. Nó là cái mà ta phải kinh nghiệm được ngay trong ta, ngay tại đây và ngay bây giờ. Nó được diễn tả bằng những từ ngữ tiêu cực, không phải vì nó là một kinh nghiệm tiêu cực, nhưng vì người ta không biết diễn tả nó bằng cách nào khác. Mỗi ngôn ngữ đều có những từ để diễn tả toàn bộ lãnh vực của những hiện tượng tâm và vật chất. Nhưng không có từ hay quan điểm để diễn tả những điều vượ ra ngoài tâm và thân. Nó thách đố mọi quan điểm, mọi khác biệt. Chúng ta có thể diễn tả bằng cách nói về những gì không phải là nó.

Thật ra cố gắng diễn tả Niết bàn là vô ích. Bất cứ một sự diễn tả nào cũng chỉ làm rối trí mà thôi. Thay vì thảo luận và bàn cãi về nó, ta hãy kinh nghiệm nó. Đức Phật nói : "*Sự thật thánh thiện này về* sự *chấm dứt khổ phải do chính ta chứng nghiệm.*" 6 Chỉ khi nào kinh nghiệm được Niết bàn, thì khi đó Niết bàn mới là thật với người đó, và mọi bàn cãi về nó đều trở nên không thích hợp.

Để kinh nghiệm được sự thật tối hậu về giải thoát, điều kiện tiên quyết là phải xuyên thấu qua sự thật hiển nhiên và chứng nghiệm được sự tan rã của tâm và thân. Càng vào sâu khỏi thực tại hiển nhiên, ta càng bỏ được sự thèm muốn, chán ghét, và ràng buộc và càng tiến gần đến sự thật tối hậu hơn. Luyện tập từng bước thì dĩ nhiên sẽ đến giai đoạn chứng ngộ được Niết bàn. Chẳng có ích lợi gì mà mong cầu nó, không có lý do để nghi ngờ nó sẽ đến. Nó đến với bất cứ ai thực hành Pháp đúng cách. Việc nó đến tùy thuộc một phần vào sự tích tụ của nghiệp trong mỗi người, một phần khác tùy thuộc vào sự cố gắng của người đó trong việc xóa bỏ những nghiệp đó. Những gì ta có thể làm, và cần phải làm để đạt tới đích là tiếp tục quan sát từng cảm giác mà không phản ứng.

Ta không thể xác định được là khi nào ta kinh nghiệm được Niết bàn, nhưng ta có thể chắc chắn ta đang tiến về nó. Ta có thể kiểm soát trạng thái hiện tại của tâm. Nếu ta duy trì được sự bình tâm dù chuyện gì xẩy ra ở ngoài hay trong ta, thì ta vẫn đạt được giải thoát ngay trong giờ phút này. Một người đã đạt được đến mục đích tối hậu nói: "*Trừ tuyệt thèm muốn, trừ tuyệt chán ghét, trừ tuyệt vô minh là Niết bàn.*" 7 Cho tới khi tâm được như vậy, thì ta kinh nghiệm được giải thoát.

Mỗi giây phút ta thực hành *Vipassana* đúng cách, ta có thể kinh nghiệm được giải thoát. Sau cùng, Pháp, theo định nghĩa, phải có kết quả ngay tại đây và ngay bây giờ chứ không phải ở tương lai. Chúng ta phải kinh nghiệm những lợi ích của sự hành thiền ở mọi bước trên con đường, và mọi bước phải đưa thẳng đến đích. Tâm vào lúc không còn nghiệp là một tâm bình an. Mỗi lúc như vậy đưa ta gần hơn tới sự giải thoát hoàn toàn.

Ta không thể cố gắng phát triển Niết bàn, vì Niết bàn không thể phát triển; nó đơn giản hiện hữu. Nhưng ta có thể phát triển phẩm chất dẫn ta đến Niết bàn, phẩm chất của sự bình tâm. Mỗi khi quan sát thực tế mà không phản ứng, là ta đã tiến sâu vào thực tế tối hậu. Phẩm chất cao quý nhất của tâm là sự bình tâm căn cứ trên sự ý thức hàn toàn về thực tế.

Hạnh Phúc Thật Sự

Có lần Đức Phật được hỏi về chân hạnh phúc. Ngài đã đề ra nhiều hành động tốt lành đưa tới hạnh phúc. Những hành động đó chia làm hai loại: Thực hành những công việc góp phần vào hạnh phúc của tha nhân bằng cách làm đầy đủ bổn phận của mình đối với gia đình và xã hội, và thực hành những hành động để thanh lọc tâm. Sự tốt lành của một người không thể tách rời khỏi sự tốt lành của những người khác. Và cuối cùng Ngài đã nói:

Khi đối diện với mọi thăng trầm của cuộc đời,
mà tâm ta không lay chuyển,
không than van, không tạo ra bất tịnh, luôn luôn vững tâm;
đây là hạnh phúc lớn nhất. 8

Bất cứ việc gì xẩy ra, dù ở trong tiểu vũ trụ của tâm và thân của chính mình hay đại vũ trụ, ta có thể đối diện nó – không phải với sự căng thẳng, hay với thèm muốn và chán ghét bị đè nén– mà với sự hoàn toàn thanh thản, với nụ cười phát xuất từ đáy lòng. Trong mọi tình huống, dù dễ chịu hay khó chịu, như ý hay bất như ý, ta không bồn chồn; mà cảm thấy hoàn toàn yên ổn, yên ổn trong sự hiểu biết về lẽ vô thường. Đây là phước lành lớn lao nhất.

Biết được mình làm chủ mình, không gì có thể khống chế mình, mình có thể chấp nhận một cách vui vẻ bất cứ chuyện gì xẩy ra trong đời – đó là tâm hoàn toàn quân bình, đây là sự giải thoát thật sự. Điều này có thể thực hiện được ngay tại đây và ngay bây giờ do hành thiền *Vipassana*. Sự bình tâm thật sự này không phải là tiêu cực hay sự thản nhiên thụ động. Nó không phải là sự phục tùng mù quáng, hay sự thờ ơ của một người trốn tránh những khó khăn của cuộc đời, của người chui đầu trong cát. Trái lại, tâm thực sự quân bình căn cứ trên sự ý thức đầy đủ về những khó khăn, ý thức về mọi tầng lớp của thực tế.

Không còn thèm muốn hay chán ghét không có nghĩa là có thái độ cứng rắn vô tình, trong đó ta hưởng sự giải thoát cho riêng mình mà không thèm để ý đến sự đau khổ của người khác. Trái lại, sự bình tâm thực sự được gọi một cách đúng đắn là "*sự thờ ơ thần thánh*". Nó là một đức tính sống động, là một sự diễn tả của tâm thanh tịnh. Khi ta thoát khỏi được tập quán phản ứng mù quáng, lần đầu tiên tâm ta có thể hành động tích cực, vừa sáng tạo, và lại vừa hữu ích cho mình và cho người. Cùng với sự quân bình, tâm thanh tịnh còn nảy sinh những đức tính khác: thiện chí, lòng thương yêu muốn giúp đỡ người khác mà không cầu mong được đền đáp; lòng từ bi đối với tha nhân trong lúc thất bại và đau khổ; sự vui mừng đầy thiện cảm đối với sự thành công và may mắn của họ. Bốn đức tính trên là kết quả tất nhiên của phương pháp thiền *Vipassana*.

Trước kia ta luôn giữ những gì tốt cho riêng ta, và đẩy những gì ta không thích cho người khác. Bây giờ ta hiểu được rằng hạnh phúc của chính ta không thể do sự mất hạnh phúc của người khác, rằng khi ta mang hạnh phúc đến cho người khác thì chính ta cũng được hạnh phúc. Bởi vậy ta tìm cách chia sẻ những gì tốt ta có với người khác. Đã thoát ra khỏi khổ đau, và thể nghiệm được sự bình an của giải thoát, ta ý thức được rằng đó là điều tốt lành lớn nhất. Vì vậy ta muốn người khác cũng có thể trải nghiệm sự tốt lành này, và tìm được con đường thoát khổ.

Đây là kết luận hữu lý của pháp thiền *Vipassana: mettã-bhãvanã*, sự phát triển thiện chí đối với người khác. Trước kia, ta có thể nói về những tình cảm đó ở đầu môi chót lưỡi, nhưng trong thâm tâm những tiến trình về thèm muốn và chán ghét vẫn tiếp diễn. Bây giờ những tiến trình phản ứng một phần nào đã ngưng, tập quán ích kỷ cũ đã mất đi, và thiện chí tự nhiên tuôn tràn tự đáy lòng. Với toàn thể sức mạnh của một tâm thanh tịnh đằng sau nó, thiện chí có thể rất mạnh trong việc tạo nên một bầu không khí an bình và hòa hợp hữu ích cho tất cả mọi người.

Có những người tưởng rằng luôn luôn ở trong trạng thái quân bình có nghĩa là không thể vui hưởng những lạc thú của cuộc đời, giống như một họa sĩ có mực họa đủ mầu, nhưng chỉ dùng một mầu xám. Hay như một người với chiếc dương cầm chỉ chơi một âm giai C. Đây là sự ngộ nhận về sự bình tâm. Sự thật thì cây đàn bị trùng giây, và ta không biết chơi đàn như thế nào. Chỉ gõ xuống những phím đàn để tự diễn tả sẽ chỉ tạo ra những cung đàn lỗi nhịp. Nhưng nếu ta học cách lên giây

đàn, và đàn đúng, thì ta có thể tạo ra nhạc điệu. Ta dùng tất cả các phím đàn từ nốt thấp nhất đến nốt cao nhất, thì mọi nốt ta chơi là sự hòa hợp và tiết điệu.

Đức Phật nói trong việc thanh lọc tâm và đạt được "*Trí tuệ ở mức độ hoàn hảo nhất,*" ta chứng nghiệm được *"sự an lạc, sự hoan hỉ, sự bình tâm, ý thức, sự hiểu biết trọn vẹn, và hạnh phúc thật sự.*" Với một tâm quân bình, ta có thể vui hưởng đời nhiều hơn. Khi tình huống dễ chịu xảy ra, ta tận hưởng nó với sự ý thức hoàn toàn vào giây phút hiện tại. Nhưng khi kinh nghiệm đó qua đi, ta không chán nản. Ta tiếp tục mỉm cười và hiểu rằng nó phải thay đổi. Cũng vậy, khi một trường hợp khó chịu xảy ra, ta không bực mình. Thay vào đó, ta hiểu nó, và vì làm như vậy, có lẽ ta có thể thay đổi hoàn cảnh. Nhưng nếu ta không thể thay đổi được, thì ta vẫn giữ được sự bình tâm, và hiểu rõ ràng kinh nghiệm này là vô thường, rồi nó sẽ qua đi. Bằng cách giữ tâm không căng thẳng, ta có thể có một đời sống thú vị và phong phú hơn.

Có một câu chuyện ở Miến Điện, người ta thường chỉ trích các học trò của Thiền sư Sayagyi U Ba Khin, nói rằng, họ thiếu tư cách đứng đắn của những người hành thiền *Vipassana.* Trong một khóa học, những người chỉ trích thú nhận, những học trò hành thiền rất đúng đắn, nhưng sau đó họ luôn luôn tỏ ra vui vẻ và tươi cười. Khi lời phê bình đến tai Đại sư Webu Sayadaw, một trong những vị sư được tôn kính nhất ở Miến Điện, Ngài trả lời, "*Họ tươi cười vì họ có thể tươi cười được*". Nụ cười của họ không phải do ràng buộc hay vô minh, mà do Pháp. Một người tâm đã được thanh tịnh thì không cau có. Khi không còn đau khổ thì lẽ dĩ nhiên ta tươi cười. Khi ta học được con đường giải thoát, thì lẽ dĩ nhiên ta cảm thấy hạnh phúc.

Nụ cười phát xuất từ tâm diễn tả không gì ngoài sự bình an, quân bình, và thiện chí, một nụ cười tươi sáng ở bất cứ trường hợp nào là hạnh phúc thật sự. Đây là mục đích của Dhmma (Pháp).

VẤN ĐÁP

***Câu Hỏi**: Tôi thắc mắc không biết chúng ta có thể chữa trị những ý nghĩ ám ảnh như chữa trị đau đớn về thể xác không?*

Thiền Sư S. N. Goenka: Hãy cố chấp nhận là có những tư tưởng hay cảm xúc bị ám ảnh trong tâm. Đó là những gì bị dồn nén ở dưới sâu, và bây giờ xuất hiện ở tầng lớp ý thức. Đừng đi sâu vào chi tiết. Cứ chấp nhận cảm xúc là cảm xúc. Bạn cảm thấy cảm giác gì kèm theo cảm xúc. Không thể nào có cảm xúc mà thiếu cảm giác ở tầng lớp thể xác. Hãy cứ quan sát cảm giác.

Vậy ta có tìm hiểu loại cảm giác nào thì liên quan đến một loại cảm xúc đặc biệt nào không?

Hãy quan sát bất cứ cảm giác nào xuất hiện. Chúng ta không thể tìm biết loại cảm giác nào thì liên hệ đến loại cảm xúc nào. Vì vậy đừng bao giờ cố gắng làm điều đó. Làm như vậy chỉ phí công mà thôi. Ở một lúc nào đó, một cảm xúc nẩy ra ở trong tâm, thì bất cứ cảm giác nào bạn cảm nhận ở thân đều liên quan đến cảm xúc đó. Cứ quan sát cảm giác đó và hiểu rằng, "*Những cảm giác đó đều vô thường. Và cảm xúc này cũng vô thường. Ta hãy xem nó kéo dài bao lâu*." Bạn sẽ thấy rằng bạn đã chặt cái gốc của cảm xúc, và cảm xúc sẽ qua đi.

Theo ý thiền sư thì cảm xúc và cảm giác là một?

Chúng chỉ là hai mặt của một đồng xu. Cảm xúc thuộc về tâm, và cảm giác thuộc về thân. Cả hai liên quan mật thiết với nhau. Thật ra bất cứ cảm xúc nào nẩy sinh trong tâm thì đồng thời phải có một cảm giác xuất hiện trong thân. Đây là luật thiên nhiên.

Vậy cảm xúc thuộc về tâm?

Chắc chắn là như vậy.

Nhưng tâm cũng là cả cơ thể?

Nó liên quan mật thiết với toàn cơ thể.

Ý thức hiện diện trong mọi nguyên tử của cơ thể sao?

Phải. Vì vậy cảm giác liên quan đến một cảm xúc nào đặc biệt có thể xuất hiện ở bất cứ nơi nào trong cơ thể. Nếu bạn quan sát những cảm giác ở khắp mọi nơi trong cơ thể, thì chắc chắn bạn đang quan sát một cảm giác có liên quan đến cảm xúc đó. Và bạn không còn vướng mắc vào cảm xúc đó nữa.

Nhưng nếu ta ngồi thiền mà không hề cảm thấy một cảm giác nào thì sự ngồi thiền còn có ích lợi gì không?

Nếu bạn ngồi và quan sát cảm giác, tâm sẽ được an tĩnh và tập trung. Nhưng trừ khi bạn cảm thấy cảm giác, tiến trình thanh lọc không thể tới được tầng lớp sâu hơn. Dưới đáy sâu của tâm, phản ứng bắt đầu với cảm giác xảy ra không ngừng.

Trong cuộc sống hằng ngày, nếu chúng ta có vài phút rảnh, giữ yên tĩnh và quan sát cảm giác có lợi ích không?

Có chứ. Khi bạn không có việc gì làm, bạn nên ý thức về những cảm giác trong cơ thể mặc dầu bạn vẫn mở mắt.

Làm sao người thầy biết được đệ tử của mình đã chứng nghiệm Niết bàn?

Có nhiều cách để kiểm chứng khi một người thực sự kinh nghiệm Niết bàn. Muốn làm được như vậy, người thầy phải được huấn luyện đúng cách.

Làm sao hành giả tự mình nhận biết?

Do sự thay đổi đến trong cuộc đời họ. Những người nào thực sự kinh nghiệm được Niết bàn trở nên thánh thiện và có tâm thanh tịnh. Họ không còn phạm năm giới. Thay vì che dấu lỗi lầm, họ công khai nhận lỗi và cố gắng để không tái phạm. Họ không còn bị ràng buộc vào những lễ nghi vì họ thấy, những thứ đó chỉ là những hình thức bên ngoài trống rỗng nếu không có kinh nghiệm thực sự. Họ có một niềm tin vững mạnh vào con đường dẫn đến giải thoát. Họ không tiếp tục đi tìm kiếm những con đường khác nữa. Và cuối cùng họ không còn ảo tưởng gì về cái ngã nữa. Nếu có người tự nhận là mình đã kinh nghiệm Niết bàn nhưng tâm vẫn còn bất tịnh và vẫn có những hành động sái quấy như xưa, thì chắc chắn phải có sự trục trặc nào đây. Lối sống của họ phải tỏ cho thấy họ thực sự có kinh nghiệm ấy hay không.

Một vị thầy cấp chứng chỉ cho các đệ tử, chứng nhận họ đã đạt đến Niết bàn là sai. Làm như vậy chỉ tạo nên sự cạnh tranh trong sự bồi đắp cái ngã cho cả thầy lẫn trò. Học trò chỉ cố để có chứng chỉ, còn thầy thì càng cấp nhiều chứng chỉ càng được nổi danh. Kinh nghiệm Niết bàn chỉ là thứ yếu. Tất cả đều trở thành một trò chơi điên rồ. Dhamma (Pháp) thanh tịnh chỉ để giúp người, và sự giúp người tốt lành nhất là nhìn thấy người học trò thật sự kinh nghiệm được Niết bàn và được giải thoát. Tất cả mục đích của người thầy và sự giảng dạy ở chỗ thực lòng giúp người học, chứ không phải để phô trương cái ngã. Đây không phải là một trò giải trí.

Xin thiền sư cho biết giữa phân tâm học và Vipassana khác nhau như thế nào?

Trong phân tâm học, bạn cố gắng nhớ lại những biến cố trong quá khứ đã có ảnh hưởng sâu đậm đến sự tạo nghiệp (điều kiện hóa tâm). Còn *Vipassana* thì dẫn hành giả vào tận tầng lớp sâu nhất của tâm, nơi sự tạo nghiệp thực sự khởi đầu. Trong phân tâm học, mọi biến cố mà ta cố nhớ lại, đều ghi lại một cảm giác trên cơ thể. Do sự quan sát những cảm giác trên khắp cơ thể với một tâm quân bình, thiền giả đã khiến cho vô số các lớp nghiệp trồi lên và tiêu tan đi. Thiền giả đối phó với sự tạo nghiệp ở tận gốc rễ của nó, và có thể thoát khỏi nó một cách nhanh chóng và dễ dàng.

Lòng trắc ẩn đích thực là như thế nào?

Là muốn phục vụ người, là muốn giúp người khác thoát khỏi khổ đau, nhưng không được ràng buộc. Nếu bạn khóc lóc vì sự đau khổ của người khác thì bạn chỉ làm mình khổ mà thôi. Đó không phải là con đường của Pháp. Nếu bạn thực sự có lòng trắc ẩn, thì bạn dùng hết khả năng và tình thương của

bạn ra giúp người. Nếu bạn thất bại, bạn nên mỉm cười và tìm cách khác để giúp. Bạn giúp người nhưng không quan tâm về kết quả của sự giúp đỡ đó. Đó là lòng trắc ẩn thực sự, bắt nguồn từ một tâm quân bình.

Thiền sư có cho Vipassana là con đường độc nhất dẫn đến giác ngộ?

Giác ngộ đạt được do sự quan sát bản thân và tẩy trừ nghiệp. Làm được điều đó là *Vipassana*, dù bạn muốn gọi nó là gì cũng được. Một số người chưa từng nghe đến *Vipassana* nhưng tiến trình đã khởi sự tác động một cách tự nhiên trong họ. Điều này đã xảy ra trong một số trường hợp của một số thánh nhân bên Ấn Độ, căn cứ vào lời họ nói. Vì họ không học kỹ thuật từng bước một nên họ không thể giải thích một cách rõ ràng cho người khác hiểu. Ở đây, bạn có cơ hội học hỏi kỹ thuật từng bước một, nó sẽ dẫn bạn tới giác ngộ.

Đổ Đầy Chai Dầu

Một bà mẹ đưa cho đứa con trai mười đồng và một cái chai không, và sai ra tiệm tạp hóa mua dầu. Thằng bé đi mua, nhưng khi trở về, nó ngã và làm rơi chai dầu. Trước khi có thể nhặt được chai lên thì dầu đã đổ ra mất nửa chai. Nhặt cái chai còn một nửa dầu, nó trở về khóc lóc với mẹ. "*Con đã đánh đổ mất nửa chai dầu*." Và nó rất buồn.

Bà mẹ lại đưa mười đồng và một cái chai khác cho một đứa con khác. Thằng này khi đi mua trở về cũng bị ngã và đánh đổ mất nửa chai dầu. Nó nhặt chai dầu lên, và vui vẻ về nhà nói với mẹ. "*Mẹ ạ, chai rớt xuống có thể vỡ và mất hết dầu, nhưng con đã giữ lại được một nửa*." Hai đứa cùng chạy về với mẹ với cùng một chai, nửa đầy, nửa vơi. Một đứa khóc với nửa chai vơi, một đứa vui với nửa chai đầy.

Bà mẹ lại đưa mười đồng và một cái chai không cho đứa con thứ ba. Thằng này cũng ngã và đánh đổ nửa chai dầu. Nó chạy về và cũng như đứa thứ hai vui vẻ nói với mẹ : "*Mẹ ơi con đã giữ lại được nửa chai dầu.*" Nhưng đứa trẻ này là một đứa trẻ *Vipassana*, không những nó đầy lạc quan mà còn rất thực tế. Nó hiểu rằng : "*Mặc dầu nó giữ được nửa chai dầu, nhưng nửa chai kia đã bị mất*." Và nó nói với mẹ, "*Con sẽ ra chợ làm việc cả ngày để kiếm năm đồng và đổ đầy dầu vào chai chiều nay*."

Đó là *Vipassana*. Không bi quan, mà trái lại lạc quan và thực tế.

Chương 10

NGHỆ THUẬT SỐNG

Trong mọi thành kiến về chúng ta, điều căn bản là ta có một cái ngã. Trong sự khẳng định này, mỗi chúng ta đều cho cái ngã là quan trọng nhất, và coi nó là trung tâm của vũ trụ. Chúng ta cho như vậy mặc dầu ta có thể dễ dàng thấy rằng trong hằng hà sa số thế giới, cái ngã chỉ là một vũ trụ, và trong vô lượng chúng sanh, ta chỉ là một sinh vật. Dù ta có thổi phồng cái ngã lên mấy đi nữa thì nó cũng không đáng kể nếu đem so với cái bao la của không gian và thời gian. Cái quan niệm của ta về cái ngã quả thật đã sai lầm. Tuy vậy chúng ta vẫn tận tụy cả đời để tìm cách thỏa mãn nó, coi đó là con đường đưa tới hạnh phúc. Nội cái ý nghĩ sống khác đi có vẻ không tự nhiên hay ngay cả đe dọa nữa.

Nhưng bất cứ ai đã từng trải qua sự dằn vặt của tự ngã đều biết nó là cái đau khổ lớn lao đến chừng nào. Chừng nào chúng ta còn đắm chìm trong những ham muốn, những sợ hãi, những cá tính, chúng ta còn bị giam cầm trong ngục tù chật hẹp của ngã, xa lánh khỏi thế gian, khỏi cuộc đời. Ra khỏi ngã chế thật sự giải phóng ta khỏi gông cùm, cho ta có thể bước vào thế giới, cởi mở với đời, và với tha nhân, và tìm thấy sự hài lòng thực sự. Điều cần thiết không phải là chối bỏ ngã, hay đè nén ngã, mà là thoát khỏi cái ý nghĩ sai lầm của chúng ta về ngã. Và con đường dẫn đến sự giải thoát này là sự nhận thức được rằng cái mà chúng ta gọi là ngã thật sự rất phù du, một hiện tượng thường xuyên thay đổi.

Thiền *Vipassana* là một cách giúp cho ta đạt được tuệ giác này. Chừng nào bản thân ta còn chưa chứng nghiệm được bản chất tạm bợ của tâm và thân, chừng đó ta còn bị giam hãm trong tánh ích kỷ và vì vậy còn bị khổ đau. Nhưng một khi ảo tưởng về sự trường tồn bị phá vỡ thì ảo tưởng về "cái tôi" cũng tan biến, và sự đau khổ cũng phải phai nhạt. Đối với người hành thiền *Vipassana,* chìa khóa mở cửa giải thoát là *anicca*, chứng ngộ bản chất vô thường của ngã và thế giới.

Cái quan trọng của sự hiểu biết về vô thường là một đề tài luôn luôn được nói đến trong giáo lý của Đức Phật, Ngài nói,

> *Thà một ngày trong đời*
> *thấy thực tế của sinh diệt*
> *còn hơn sống trăm năm*
> *mà không hề biết.* [1]

Ngài so sánh sự ý thức về vô thường với lưỡi cầy cắt xuyên gốc rạ khi người nông phu cầy ruộng; với xà chính của nóc nhà cao hơn tất cả những xà ngang chống đỡ nó; với một nhà cai trị hùng mạnh nắm quyền ảnh hưởng các vua chư hầu; với mặt trăng có ánh sáng làm lu mờ các vì sao, với mặt trời đang mọc là bóng tối tan đi. [2] Những lời cuối cùng Ngài nói vào lúc cuối đời Ngài là, "*Mọi sankhãras*

(nghiệp), - mọi cái được tạo thành - đều bị hủy hoại. Hãy chuyên cần thực hành để hiểu được sự thật này." 3

Sự thật về vô thường không nên chỉ chấp nhận bằng trí thức, hay chỉ bằng cảm xúc hay sùng tín. Mỗi người trong chúng ta phải thể nghiệm thực tại vô thường ngay trong bản thân. Sự thấu hiểu trực tiếp về vô thường cùng với bản chất không thực của ngã và của khổ đau, khiến cho ta có được tuệ giác thật sự, dẫn đến sự giải thoát. Đấy là sự hiểu biết chân chính.

Hành giả kinh nghiệm được trí tuệ giải thoát này nhờ tổng hợp của sự tu tập giới (*sila*), định (*samadhi*), và huệ (*pannã*). Trừ khi ta thực hiện cà ba sự luyện tập này, và bước từng bước trên con đường, ta không thể nào có được tuệ giác thật sự, và thoát khỏi khổ đau. Nhưng ngay cả trước khi bắt đầu tập luyện, ta cũng phải có một vài hiểu biết, có thể chỉ là một sự nhận biết một cách trí thức về sự thật của khổ đau. Không có sự hiểu biết đó, dù rất nông cạn, thì cái ý nghĩ tập luyện để giải thoát cho mình khỏi khổ cũng không bao giờ nẩy sinh trong tâm. Đức Phật nói: "*Trước tiên phài có sự hiểu biết chân chính."*4

Bởi vậy, bước đầu của Bát Thánh Đạo là sự hiểu biết chân chính và suy nghĩ chân chính. Chúng ta phải thấy được vấn đề và quyết định đối phó với nó. Chỉ lúc đó ta mới thực sự thực hành Pháp. Chúng ta bắt đầu thực hiện con đường bằng sự giữ giới, tuân theo những giới luật để điều hành những hành động của chúng ta. Nhờ vào sự tập luyện định, chúng ta bắt đầu đối phó với tâm, phát triển *samadhi* (định) bằng sự ý thức về hơi thở. Nhờ vào sự quan sát cảm giác trên toàn cơ thể, chúng ta phát triển tuệ chứng giúp tâm không tạo nghiệp.

Và bây giờ khi sự hiểu biết thật sự phát xuất từ kinh nghiệm của chính mình, thì sự hiểu biết chân chính trở thành bước đầu tiên trên con đường. Nhờ vào sự chứng ngộ bản chất luôn luôn thay đổi của mình do hành thiền, hành giả giải phóng cho tâm khỏi thèm muốn, chán ghét, vô minh. Với một tâm thanh *Vipassana* tịnh như vậy, không thể nào còn có ý nghĩ làm hại người khác. Thay vào đó, tư tưởng ta tràn đầy thiện chí và trắc ẩn với tất cả. Trong lời nói, hành động, cách sinh nhai, ta sống một cuộc sống trong sạch, thanh thản và an bình. Với sự an tĩnh do kết quả của sự giữ giới, phát triển định trở nên dễ dàng. Định càng sâu, trí tuệ càng phát triển. Do vậy, con đường là một đường xoắn ốc đi lên tới giải thoát. Giới, định, tuệ phải trợ giúp lẫn nhau như ba chân của một cái đỉnh. Cái đỉnh phải có đủ ba chân, và các chân phải cao bằng nhau, nếu không đỉnh không thể đứng vững. Cũng vậy, thiền giả phải thực hành cả giới, định, tuệ để phát triển đồng đều mọi mặt trên con đường. Đức Phật nói,

Từ hiểu biết chân chính dẫn đến suy nghĩ chân chính;
từ suy nghĩ chân chính dẫn đến lời nói chân chính;
từ lời nói chân chính dẫn tới hành động chân chính;
từ hành động chân chính dẫn đến nghề nghiệp chân chính;
từ nghề nghiệp chân chính dẫn đến nỗ lực chân chính;
từ nỗ lực chân chính dẫn đến ý thức chân chính;
từ ý thức chân chính dẫn đến định chân chính;
từ định chân chính dẫn đến sự hiểu biết chân chính;
từ sự hiểu biết chân chính dẫn đến giải thoát chân chính;

Thiền *Vipassana* còn có giá trị thực tế sâu xa ngay tại đây và ngay bây giờ. Trong đời sống hàng ngày, có biết bao nhiêu trường hợp xẩy ra đe dọa sự quân bình của tâm. Những sự khó khăn bất ngờ xẩy đến; rồi những người khác bất ngờ chống đối ta. Dù sao đi nữa chỉ học thiền *Vipassana* không bảo đảm được rằng chúng ta sẽ không còn vấn đề nữa, cũng như học lái một chiếc thuyền không có

nghĩa là ta sẽ luôn luôn được thuận buồm suôi gió. Bão tố bắt buộc phải tới, khó khăn bó buộc phải xẩy ra. Tìm cách chốn tránh vấn đề là vô ích và tự đánh bại mình. Thay vào đó hành động đúng đắn là áp dụng những gì ta đã được huấn luyện để vượt qua bão tố.

Để có thể làm được như vậy, trước hết chúng ta phải hiểu cái tính chất của vấn đề. Vô minh khiến chúng ta đổ lỗi cho sự kiện bên ngoài hay người khác, coi đó là nguyên nhân của khó khăn. Rồi ta dồn hết năng lực để thay đổi tình trạng bên ngoài. Nhưng thực hành *Vipassana* khiến ta hiểu được rằng chính ta chứ không ai khác chịu trách nhiệm về hạnh phúc hay bất hạnh của ta. Vấn đề nằm trong thói quen phản ứng mù quáng. Bởi vậy ta phải để ý tới trận bão nội tâm của phản ứng gây nghiệp trong tâm. Chỉ đơn giản giải quyết vấn đề bằng cách không phản ứng sẽ không hiệu nghiệm. Chừng nào nghiệp còn trong vô thức, không sớm thì muộn, nó cũng trồi lên và chế ngự tâm, bất kể những quyết định ngược lại. Giải pháp duy nhất thật sự là học cách quan sát và thay đổi bản thân.

Hiểu được tương đối dễ, nhưng đem thực hành thì khó hơn. Câu hỏi vẫn còn, làm sao ta quan sát chính ta. Một phản ứng tiêu cực nổi lên trong tâm – giận dữ, sợ hãi, chán ghét. Trước khi ta có thể nhớ để quan sát nó thì ta đã bị nó áp đảo, và ta nói và hành động bằng tiêu cực. Sau đó, khi tai hại đã xảy ra, ta nhận ra lỗi lầm và hối hận, nhưng lần sau ta lại tái phạm.

Hãy giả sử rằng – biết được một phản ứng giận dữ bắt đầu – ta thực sự cố gắng quan sát nó. Khi ta vừa cố gắng thì người hay hoàn cảnh mà ta giận xuất hiện trong tâm. Càng nghĩ sự tức giận càng gia tăng. Như vậy, quan sát cảm xúc mà tách rời nguyên nhân hay hoàn cảnh thường vượt quá khả năng của nhiều người.

Nhưng nhờ sự nghiên cứu thực tế tối hậu của tâm và thân, Đức Phật đã khám phá ra rằng, khi nào một phản ứng xuất hiện trong tâm thì có hai sự thay đổi xẩy ra ở tầng lớp cơ thể. Thay đổi thứ nhất rất rõ ràng: hơi thở thành nặng nề hơn. Thay đổi thứ hai tế nhị hơn: một phản ứng sinh hóa, một cảm giác xẩy ra trong thân. Với một sự huấn luyện đúng đắn, một người có trí thông minh trung bình có thể dễ dàng phát triển khả năng quan sát hơi thở và cảm giác. Phương pháp này cho phép ta dùng sự thay đổi của hơi thở và cảm giác như những dấu hiệu báo động cho ta biết có một phản ứng bất tịnh trước khi nó có thể phát triển thành một sức mạnh nguy hiểm. Và nếu ta tiếp tục quan sát hơi thở và cảm giác, ta dễ dàng thoát khỏi những bất tịnh.

Dĩ nhiên tập quán phản ứng đã ăn sâu không thể nhổ bỏ hết ngay lập tức. Tuy nhiên, trong đời sống hàng ngày, trong khi ta kiện toàn việc hành thiền *Vipassana*, ta nhận thấy ít nhất trong một vài trường hợp thay vì phản ứng vô ý thức, ta chỉ quan sát ta. Dần dần thời gian quan sát tăng lên, và thời gian phản ứng càng giảm dần. Ngay cả khi ta phản ứng tiêu cực, thì thời gian và cường độ của phản ứng cũng giảm đi. Cuối cùng, ngay trong những trường hợp bị khiêu khích nhất, ta vẫn có thể quan sát hơi thở và cảm giác, và giữ được quân bình và bình tĩnh.

Với sự quân bình này ở mức độ thâm sâu nhất của tâm, lần đầu tiên ta có thể hành động thực sự – và hành động thực thì luôn luôn tích cực và sáng tạo. Thay vì tự động phản ứng lại sự tiêu cực của người khác, ta có thể chọn lựa cách hành xử nào có ích lợi nhất. Khi đối diện với một người đang nóng giận đùng đùng, một người vô minh sẽ trở thành giận dữ, và kết quả là cãi nhau gây buồn khổ cho cả hai. Nhưng nếu ta giữ được bình tĩnh và quân bình, ta có thể giúp người đó thoát khỏi nóng giận, và giải quyết vấn đề một cách xây dựng.

Quan sát cảm giác dạy ta biết khi nào ta bị tiêu cực áp đảo thì ta đau khổ. Bởi vậy, khi nào ta thấy người khác phản ứng tiêu cực, ta hiểu họ đang đau khổ. Với sự hiểu biết này, ta có thể cảm thấy

thương cho họ, và có thể hành động để giúp họ thoát khỏi tình trạng khổ sở, không làm họ khổ thêm nữa. Ta được bình an và hạnh phúc và giúp người khác cũng được như vậy.

Phát triển ý thức và sự bình tâm không làm ta thành vô tình, bất động như cây cỏ, để cho ngoại cảnh muốn làm gì ta thì làm. Ta cũng không trở nên thờ ơ, lãnh đạm với sự đau khổ của người khác trong khi ta mải mê trong sự theo đuổi sự bình an nội tâm. Pháp dạy ta có bổn phận đối với hạnh phúc của mình và của người. Ta làm bất cứ gì cần thiết để giúp đỡ người khác, nhưng luôn luôn phải giữ được sự bình tâm. Nhìn thấy một đứa trẻ đang chìm dần xuống cát lún, một kẻ khờ dại trở nên luống cuống, vội nhẩy theo đứa trẻ, và chính hắn cũng bị lún sâu. Một người khôn ngoan giữ được bình tĩnh và quân bình, tìm một cành cây cho đứa trẻ nắm, và kéo nó ra chỗ an toàn. Nhẩy theo người khác vào cát lún của thèm muốn và chán ghét, sẽ chẳng giúp được ai. Ta phải kéo người khác trở về vùng đất vững chắc của tâm quân bình.

Nhiều lúc trong đời ta phải hành động cứng rắn. Chả hạn như ta dùng lời lẽ nhẹ nhàng, khiêm tốn để giải thích cho một người đang làm một điều sai lầm, nhưng hắn vẫn tỉnh bơ trước lời khuyên bảo; hắn không thể nào hiểu được gì ngoại trừ những lời nói nặng, và hành động quyết liệt. Bởi vậy, khi cần thì ta phải hành động cứng rắn. Tuy nhiên trước khi hành động, ta phải tự vấn xem tâm ta có quân bình hay không, ta có lòng từ, bi với người lầm lỗi không. Nếu có thì hành động sẽ giúp ích, nếu không nó thật sự chẳng giúp gì cho ai cả. Nếu ta hành động với lòng từ, bi thì ta không thể sai lầm. Nếu thấy một kẻ mạnh hiếp đáp người yếu, ta có bổn phận phải chấm dứt hành động xấu xa này. Bất cứ một người hiểu biết nào cũng sẽ làm như vậy, tuy nhiên cũng có thể vì thương hại nạn nhân, hay tức giận đối với kẻ vũ phu. Hành giả *Vipassana* có lòng từ, bi với cả hai, hiểu rằng nạn nhân phải được bảo vệ, và kẻ vũ phu khỏi bị hại vì chính hành động không tốt của hắn.

Xem xét tâm mình trước khi có một hành động cứng rắn là tuyệt đối quan trọng. Chỉ biện minh cho hành động là vì hoàn cảnh không không đủ. Nếu chính ta không kinh nghiệm sự bình an và hòa hợp, ta không thể tạo được bình an và hòa hợp cho người nào khác. Là người hành thiền *Vipassana,* ta học cách không bị ràng buộc, vừa có lòng trắc ẩn vừa thản nhiên. Ta làm việc cho sự tốt lành của mọi người bằng cách tu tập để phát triển ý thức và sự bình tâm. Nếu chúng ta không làm gì ngoài việc tránh không làm gia tăng sự căng thẳng của thế giới, thì ta cũng đã làm được một việc tốt lành rồi. Nhưng sự thật chính cái yên lặng của hành động quân bình đã gây tiếng động lớn, vang dội ra xa, có ảnh hưởng tốt đến nhiều người.

Dầu sao đi nữa, tâm bất tịnh – của ta và người khác – là nguồn gốc của khổ đau trên thế gian. Khi tâm được thanh tịnh, cuộc đời mở rộng vô hạn trước ta, và ta có thể vui hưởng và chia xẻ hạnh phúc đích thực với người khác.

VẤN ĐÁP

Câu Hỏi: *Chúng tôi có thể nói cho người khác biết về phương pháp thiền này không?*

Thiền sư S. N. Goenka: Dĩ nhiên là được. Pháp không có gì là bí mật cả. Bạn có thể nói với mọi người về những gì bạn học được ở đây. Nhưng chỉ dẫn cho người khác thực hành lại hoàn toàn khác, không nên làm ở giai đoạn này. Hãy đợi tới khi bạn đã thực sự thấu hiểu kỹ thuật và được huấn luyện để chỉ dạy người khác. Nếu bạn nói với ai về pháp thiền này, và họ tỏ ý muốn tập, hãy khuyên họ tham dự một khóa thiền. Ít nhất kinh nghiệm đầu tiên về V*ipassana* phải được thực hiện trong một khóa học mười ngày, dưới sự hướng dẫn của một người thầy có đủ khả năng. Sau đó họ có thể tự tập lấy.

Tôi tập yoga. Làm sao tôi có thể phối hợp nó với Vipassana?

Trong khóa học không được tập *yoga* vì như vậy sẽ làm phiền người khác vì họ bị phân tâm. Nhưng khi về nhà, bạn có thể tập cả *yoga* lẫn *Vipassana* – nghĩa là, những bài tập thể dục của yoga về các thế ngồi và kiểm soát hơi thở. Yoga rất có ích cho sức khỏe. Bạn có thể phối hợp nó với *Vipassana*. Chẳng hạn như bạn tập một thế ngồi rồi quan sát những cảm giác ở toàn thân. Như vậy sẽ ích lợi hơn là chỉ tập có yoga không. Nhưng kỹ thuật thiền yoga dủng những câu chú và gợi hình thì hoàn toàn trái ngược với *Vipassana*. Dừng trộn lẫn chúng với kỹ thuật này.

Còn những cách thở khác nhau của yoga thì sao?

Chúng hữu ích nếu được coi như những bài tập thể dục. Nhưng đừng pha trộn những kỹ thuật đó với *ãnãpãna*. Trong *ãnãpãna*, bạn phải quan sát hơi thở tự nhiên, nhưng không điều khiển nó. Hãy tập kiểm soát hơi thở như tập thể dục, và tập *ãnãpãna* để thiền.

Có phải tôi – khối bọt bóng này –
đang bị ràng buộc vào sự giác ngộ không?

Nếu đúng như thế, thì bạn đang chạy ngược chiều với giác ngộ. Chừng nào bạn còn bị ràng buộc vào nó, thì bạn chẳng bao giờ chứng nghiệm được nó. Chỉ đơn giản hiểu giác ngộ là gì. Rồi tiếp tục quan sát thực tế ở ngay lúc này, và để giác ngộ tới. Nếu nó không tới, đừng bực bội. Nếu làm như vậy, bạn không bị ràng buộc vào giác ngộ, và giác ngộ chắc chắn sẽ tới.

Như vậy tôi hành thiền là làm công việc tôi phải làm?

Đúng vậy. Bổn phận của bạn là thanh lọc tâm bạn. Coi đó như bổn phận, nhưng làm mà không bị ràng buộc.

Không để đạt một cái gì sao?

Cái gì đến tự nó sẽ đến. Hãy cứ để nó đến tự nhiên.

Thiền sư cảm thấy thế nào về việc dạy Pháp cho trẻ em?

Thời gian tốt nhất là trước khi đứa bé ra đời. Trong thời kỳ thai nghén, người mẹ nên tập *Vipassana*, như vậy đứa bé cũng được hưởng, và khi sinh ra nó là một đứa trẻ của Pháp. Nhưng nếu bạn đã có con rồi, bạn vẫn có thể chia sẻ Pháp với chúng. Chả hạn, ở phần kết thúc của khóa thiền, bạn học kỹ thuật *metta-bhãvanã (thiền từ, bi)*, chia sẻ sự bình an và hòa hợp của bạn với người khác. Nếu con bạn còn quá nhỏ, bạn hãy hướng *metta* (tâm từ) về chúng sau mỗi lần hành thiền, vào giờ đi ngủ của chúng. Làm như vậy, con bạn cũng được hưởng ích lợi của việc bạn thực hành Pháp. Và khi chúng lớn hơn, bạn hãy giảng cho chúng một chút về Pháp, theo một cách để chúng có thể hiểu và chấp nhận được. Nếu chúng có thể hiểu thêm, hãy dạy chúng tập *ãnãpãna* (hơi thở) vài phút. Tuy nhiên, bằng cách nào đi nữa, đừng ép buộc chúng. Cứ để chúng ngồi với bạn, để chúng quan sát hơi thở trong vài phút rồi cho chúng đi chơi. Thiền sẽ như trò chơi với chúng; chúng sẽ thích thiền và điều quan trọng nhất là chính bạn phải sống một cuộc sống lành mạnh của Pháp. Bạn phải làm gương cho chúng. Trong gia đình, bạn phải tạo được một không khí an bình và hòa hợp, như vậy sẽ giúp chúng lớn lên thành người khỏe mạnh và hạnh phúc. Đây là điều tốt nhất mà bạn có thể làm cho con bạn.

Cám ơn thiền sư rất nhiều về Pháp kỳ diệu này.

Hãy cám ơn Pháp! Pháp thật vĩ đại! Tôi chỉ là một chiếc xe. Và bạn cũng nên cám ơn chính bạn. Bạn chịu khó học tập khó nhọc mới nắm vững được kỹ thuật. Một người thầy cứ dạy, nhưng nếu bạn không học, thì bạn cũng chẳng gặt hái được gì. Bạn hãy vui vẻ, và luyện nghiêm chỉnh, luyện tập cần mẫn!

GIỜ ĐÃ ĐIỂM.

Tôi cảm thấy rất may mắn được sinh ra ở Miến Điện, miền đất của Pháp, nơi kỹ thuật kỳ diệu này đã được bảo trì nguyên vẹn qua bao nhiêu thế kỷ. Vào khoảng một trăm năm trước, ông nội tôi đã từ Ấn Độ đến đây lập nghiệp, và do đó tôi được sinh ra trên đất nước này. Tôi cảm thấy rất may mắn được sinh ra trong một gia đình buôn bán, và từ nhỏ tôi đã bắt đầu làm việc để kiếm tiền. Tích tụ tiền của là mục tiêu chính của đời tôi. May mắn là từ lúc trẻ, tôi đã thành công trong việc kiếm được nhiều tiền. Nếu chính tôi không được sống cuộc sống của một người giầu có, thì tôi đã không có kinh nghiệm bản thân về sự trống rỗng của một đời sống như vậy. Và nếu tôi không có kinh nghiệm đó, thì trong thâm tâm, tôi vẫn còn ngộ nhận rằng chân hạnh phúc nằm trong sự giầu có. Khi con người trở nên giầu có, họ được trao cho những địa vị đặc biệt, và cao cả trong xã hội. Họ thành những thành viên của các hội đoàn. Ngoài hai mươi tuổi tôi đã điên cuồng trong việc tạo dựng địa vị trong xã hội. Và dĩ nhiên, những căng thẳng trong đời đã khiến tôi mắc bệnh tâm thần, một chứng bệnh nhức đầu kinh niên trầm trọng. Cứ mỗi nửa tháng, tôi lại bị cơn bệnh hành hạ một lần, mà không có cách nào trị. Tôi cảm thấy rất may mắn đã bị bệnh này.

Ngay đến những y sĩ giỏi nhất ở Miến Điện cũng không chữa nổi. Họ chỉ chích thuốc phiện để làm giảm cơn đau. Cứ mỗi nửa tháng tôi lại cần chích một lần, và sau đó chịu hậu quả của thuốc: nôn, mửa, khổ sở.

Sau mấy năm khổ sở như vậy, các bác sĩ bảo cho tôi biết, "*Bây giờ bạn chích thuốc phiện để làm giảm cơn đau, nhưng nếu bạn cứ tiếp tục như thế, bạn sẽ bị ghiền, và sẽ phải chích mỗi ngày*." Tôi cảm thấy kinh hoàng trước cái viễn tượng đó. Đời sống như vậy sẽ khủng khiếp. Các bác sĩ khuyên, "*Bạn thường ra ngoại quốc buôn bán. Bạn hãy đi một chuyến để chữa bệnh. Chúng tôi không có cách để trị cho bạn, và chúng tôi biết, những bác sĩ ở các nước khác cũng vậy. Nhưng có lẽ họ có loại thuốc trị đau làm giảm cơn bệnh, như vậy bạn thoát khỏi cái nguy hiểm ghiền thuốc phiện*." Nghe theo lời khuyên của họ, tôi sang Thụy Sĩ, Đức, Anh, Mỹ, và Nhật. Tôi được những vị bác sĩ giỏi nhất của các nước này chữa trị. Và tôi đã rất may mắn là họ đều thất bại. Tôi trở về, bệnh tình nặng hơn trước khi đi.

Sau chuyến đi chữa bệnh thất bại trở về, một người bạn tốt tới đề nghị với tôi: "*Tại sao không đến học thử một khóa thiền Vipassana mười ngày. Thiền sư U Ba Khin hướng dẫn những khóa thiền này. Ông là một bậc thánh, một công chức chánh phủ, và một người có gia đình như bạn. Theo tôi, căn bệnh của bạn thực sự thuộc về tinh thần, và theo như người ta nói thì kỹ thuật này giúp tinh thần hết căng thẳng. Có lẽ khi hành thiền bạn có thể tự chữa khỏi bệnh*." Đã thất bại ở mọi nơi, tôi quyết định ít nhất cũng đến gặp vị thiền sư này. Dầu sao đi nữa thì tôi cũng chẳng mất gì cả.

Tôi đến trung tâm thiền và nói chuyện với con người phi thường này. Không khí yên tĩnh và bình an của thiền viện cùng sự hiện diện đầy an lạc từ Ngài gây cho tôi một mối xúc động sâu xa, tôi nói, "*Thưa Ngài, tôi muốn được theo một khóa học của Ngài. Ngài có vui lòng nhận tôi không*?"

"*Dĩ nhiên, kỹ thuật này để cho tất cả mọi người. Bạn cứ tự nhiên theo một khóa học.*"

Tôi nói tiếp, "*Trong niều năm, tôi đã khổ sở vì một chứng bệnh không có cách chữa, chứng bệnh nhức đầu kinh niên trầm trọng. Tôi hy vọng với kỹ thuật này, tôi có thể hết bệnh*."

Ngài bỗng nói, "*Không, đừng đến với tôi. Bạn không thể tham dự khóa học được.*" Tôi không thể hiểu tôi đã làm gì để phật ý Ngài; nhưng rồi với đầy từ bi Ngài giải thích, "*Mục đích của Pháp không phải để chữa bệnh. Nếu đó là điều ông tìm kiếm, thì ông nên đến bệnh viện. Mục đích của Pháp là chữa trị đau khổ của cuộc đời. Chứng bệnh của ông thật ra chỉ là một phần nhỏ của sự đau khổ của ông. Bệnh của ông sẽ hết, nhưng đó chỉ là sản phẩm phụ trong tiến trình thanh lọc tâm. Nếu lấy sản phẩm phụ làm mục tiêu chính thì ông đã làm giảm giá trị của Pháp. Ông đến học không phải để chữa thân bệnh, mà để giải phóng tâm thì được.*"

Ngài đã thuyết phục được tôi. Tôi nói, "*Thưa Ngài, vâng, bây giờ tôi hiểu. Tôi sẽ đến chỉ để thanh lọc tâm. Dù bệnh tôi có khỏi hay không, tôi muốn trải nghiệm được sự bình an mà tôi thấy ở đây.*" Sau khi hứa với Ngài, tôi trở về nhà.

Nhưng tôi vẫn chần chừ không tham dự khóa thiền. Được sinh trong một gia đình cực kỳ bảo thủ Ấn Độ giáo, từ nhỏ tôi đã học thuộc để tụng câu thơ, "*Tốt hơn là chết trong đạo của mình, trong nghiệp của mình. Đừng bao giờ đổi sang đạo khác.*" Tôi tự nhủ, "*Coi chừng, Phật giáo là một đạo khác, và những người đó vô thần. Họ không tin vào Thượng Đế, vào sự hiện hữu của linh hồn!*" (Làm như cứ tin vào Thượng Đế, vào linh hồn thì tất cả mọi vấn đề sẽ được giải quyết!) *Nếu tôi trở thành một kẻ vô thần thì tôi sẽ ra sao? Không, tốt hơn là tôi chết trong đạo của tôi. Tôi sẽ không bao giờ đến gần họ.*"

Tôi ngần ngại như vậy trong mấy tháng trời. Nhưng rất may mắn, cuối cùng tôi quyết định thử kỹ thuật này xem sao. Tôi tham dự khóa thiền tiếp đó, và trải qua mười ngày suông sẻ. Tôi cảm thấy may mắn đã thu thập được nhiều ích lợi. Bây giờ tôi có thể hiểu được cái nghiệp của tôi, con đường tôi đi, và nghiệp của người khác. Nghiệp của chúng sinh chính là nghiệp của mình. Chỉ có con người mới có khả năng quan sát bản thân để thoát khỏi khổ đau. Không có sinh vật hạ đẳng nào có khả năng này. Quan sát thực tế nội tâm là nghiệp của con người. Nếu chúng ta không sử dụng khả năng này là chúng ta sống cuộc sống của những sinh vật thấp kém hơn, chúng ta phí phạm cuộc sống của mình. Điều này thật là nguy hiểm.

Tôi vẫn luôn luôn coi mình là một người rất sùng đạo. Dầu gì di nữa, tôi cũng làm tất cả những bổn phận tôn giáo cần thiết, giữ giới, và hiến tặng rất nhiều. Và thật sự nếu tôi không phải là một người sùng đạo, thì tại sao tôi lại được bầu làm chủ tịch của nhiều tổ chức tôn giáo. Tôi nghĩ chắc chắn tôi phải là một người sùng đạo. Nhưng mặc dầu tôi hiến tặng rất nhiều, và làm công quả nhiều đến đâu đi nữa, và mặc dầu tôi cẩn thận trong lời ăn tiếng nói, hành động đến đâu đi nữa, thì khi tôi bắt đầu quan sát những ngõ ngách tối tăm trong tâm tôi, tôi vẫn tìm thấy trong đó đầy rắn, rết, bò cạp, vì vậy tôi đã chịu đựng rất nhiều đau khổ. Bây giờ, khi những phần bất tịnh dần dần bị diệt trừ, tôi bắt đầu được vui hưởng sự an bình thật sự. Tôi nhận thấy tôi quá sức may mắn khi nhận được kỹ thuật kỳ diệu này, Pháp bảo này.

Trong mười bốn năm, tôi đã rất may mắn có thể thực hành kỹ thuật này ở Miến Điện dưới sự dìu dắt kỹ lưỡng của thầy tôi. Lẽ dĩ nhiên tôi vẫn làm đầy đủ bổn phận của một người chủ gia đình, nhưng đồng thời, mỗi sáng và chiều tôi đều hành thiền, và cuối tuần tôi đến trung tâm thiền của thầy tôi, và mỗi năm tôi dự khóa thiền mười ngày hay dài hơn.

Đầu năm 1969 tôi sang Ấn Độ. Cha mẹ tôi đã về ở đó từ mấy năm trước, và mẹ tôi đã mắc một bệnh thuộc về thần kinh mà tôi biết có thể chữa được bằng cách thiền vipassana. Nhưng không có ai ở Ấn Độ để chỉ cho bà. Kỹ thuật *Vipassana* đã mất đi từ lâu ở Ấn Độ, nơi phát sinh ra nó. Ngay cả cái tên cũng không còn được nhớ đến. Tôi biết ơn chính phủ Miến Điện đã cho phép tôi qua Ấn Độ. Thời đó, dân chúng thường không được xuất ngoại. Tôi biết ơn chính phủ Ấn Độ đã cho phép tôi

được nhập cảnh. Tháng 7, 1969 khóa học đầu tiên được tổ chức tại Bombay, trong đó có cha mẹ tôi và 12 người khác tham dự. May mắn là tôi có thể phục vụ cha mẹ tôi. Dạy Pháp cho họ, tôi đã trả được cái ơn sâu xa của tôi đối với họ.

Sau khi hoàn thành mục đích của chuyến đi Ấn Độ này, tôi sẵn sàng trở về Miến Điện. Nhưng tôi thấy những người dự khóa học nài nỉ tôi mở một khóa nữa, rồi một khóa nữa. Họ muốn cha, mẹ, vợ, chồng, con, bạn bè họ dự các khóa thiền. Vì vậy, khóa thứ hai được tổ chức, rồi đến khóa thứ ba, thứ tư, và cứ như vậy sự giảng dạy Pháp được bành trướng.

Năm 1971, trong khi tôi dạy một khóa học ở Bồ Đề Đạo Tràng (Bodh Gaya), tôi nhận được điện tín từ Rangoon báo tin thầy tôi qua đời. Dĩ nhiên tin này thực sửng sốt và hoàn toàn bất ngờ, và chắc chắn rất đau buồn. Nhưng nhờ sự giúp đỡ của Pháp mà thầy đã dạy, tôi giữ được sự bình tâm.

Bây giờ tôi phải quyết định làm sao để trả ơn bậc thánh nhân này, ông Sayagyi U Ba Khin. Cha mẹ sinh ra tôi làm người, nhưng tôi vẫn còn chìm đắm trong cái vỏ vô minh. Chỉ với sự giúp đỡ của con người kỳ diệu này mà tôi đã có thể phá vỡ được cái vỏ, khám phá sự thật bằng cách quan sát nội tâm. Không những thế trong suốt mười bốn năm, Ngài đã làm tôi vững mạnh, và giáo dục tôi trong Pháp. Làm sao tôi có thể trả ơn cho người cha tinh thần này. Con đường duy nhất mà tôi thấy là thực hành những gì Ngài đã dạy, sống cuộc sống của Pháp. Đây là con đường đúng đắn để vinh danh ngài. Và càng với nhiều sự tinh khiết của tâm, càng nhiều từ, bi mà tôi có thể phát triển được, tôi quyết định cống hiến cuộc đời còn lại của tôi để phụng sự tha nhân, vì đó là điều mà Ngài muốn tôi làm.

Ngài thường nhắc đến một truyền thống tin tưởng ở Miến Điện rằng hai mươi lăm thế kỷ sau Đức Phật, Pháp sẽ trở về xứ sở đã sinh ra nó và từ đó lan truyền khắp thế giới. Ước vọng của Ngài là thực hiện lời tiên tri đó bằng cách sang Ấn Độ và dạy thiền *Vipassana* ở đó. Ngài thường nói, "*Hai mươi lăm thế kỷ đã qua, giờ của Vipassana đã điểm!*" Chẳng may tình trạng chính trị vào những năm cuối đời Ngài không cho phép Ngài xuất ngoại. Khi tôi được phép đi Ấn Độ vào năm 1969, Ngài rất vui lòng và bảo tôi, "*Goenka, không phải con đi, mà là ta đi*!"

Lúc đầu tôi nghĩ rằng lời tiên tri này chỉ là một sự tin tưởng có tính cách môn phái. Dầu sao đi nữa, tại sao một chuyện đặc biệt lại xẩy ra sau hai mươi lăm thế kỷ, mà không xẩy ra sớm hơn. Nhưng khi tới Ấn Độ, tôi ngạc nhiên thấy rằng, mặc dầu tôi không biết quá một trăm người ở cái quốc gia rộng lớn này, mà có hàng ngàn người đến dự các khóa học, từ mọi tầng lớp trong xã hội, mọi tôn giáo, mọi cộng đồng. Không chỉ riêng ở Ấn Độ mà còn cả ngàn người từ nhiều quốc gia khác.

Tôi càng thấy rõ là không có gì xẩy ra mà không có nguyên nhân. Không ai ngẫu nhiên đến tham dự khóa thiền – có lẽ có người trong quá khứ đã làm một điều lành, và kết quả là bây giờ họ có cơ hội nhận lãnh hạt giống Pháp. Có những người khác đã nhận được hạt giống, và bây giờ họ tới để giúp nó tăng trưởng. Dù bạn đến để nhận hạt giống, hay để làm cho hạt giống mà bạn đã có nẩy nở, bạn hãy tiếp tục tinh tấn trong Pháp, cho sự tốt lành, lợi ích và giải thoát của chính bạn, và bạn sẽ thấy rằng nó cũng bắt đầu giúp ích cho người khác nữa. Pháp có ích lợi cho tất cả mọi người.

Nguyện cho những người đau khổ khắp mọi nơi tìm được con đường bình an này. Nguyện cho tất cả thoát khỏi khổ đau, gông cùm, xiềng xích. Nguyện cho tất cả hết mọi ô nhiễm, mọi bất tịnh.

Nguyện cho mọi chúng sinh khắp vũ trụ được hạnh phúc.
Nguyện cho mọi chúng sinh được bình an.
Nguyện cho mọi chúng sinh được giải thoát.

Phụ Lục A

Sự Quan Trọng của **Vedana** *(Cảm Giác) trong Giáo Huấn của Đức Phật*

Giáo huấn của Đức Phật là một hệ thống để phát triển sự Tự - Hiểu làm phương tiện cho sự tự chuyển hóa. Nhờ có sự hiểu biết trải nghiệm về bản chất của mình, chúng ta có thể loại trừ được những sự hiểu biết lệch lạc khiến chúng ta hành động sai lầm làm chúng ta khổ. Chúng ta biết cách hành xử phù hợp với sự thật và do đó đưa tới một cuộc sống hữu ích, phong phú và hạnh phúc.

Trong *Satipatthana Sutta*, Kinh về Thiết Lập Ý Thức (Tứ Niệm Xứ) Đức Phật đưa ra một phương pháp thực tiễn để phát triển sự Tự Hiểu qua việc tự quan sát. Phương pháp này là thiền Vipassana.

Bất cứ cố gắng nào để quan sát sự thật về bản thân lập tức phát hiện cái được gọi là "Ta" có hai phương diện, thể chất và tinh thần, thân và tâm. Chúng ta phải biết cách quan sát cả hai. Nhưng làm sao chúng ta có thể thực sự trải nghiệm được sự thật về thân và tâm? Chấp nhận sự giải thích của người khác chưa đủ, hoặc chỉ dựa vào sự hiểu biết từ chương. Cả hai đều có thể hướng dẫn ta trong sự tự khám phá nhưng mỗi chúng ta phải tìm hiểu và tự chứng ngay trong bản thân.

Mỗi chúng ta phải tự trải nghiệm sự thật về thân bằng cách cảm nghiệm, bằng cách dựa vào những cảm giác nảy sinh trên thân. Với mắt nhắm, chúng ta biết mình có hai tay và những bộ phận khác bởi vì chúng ta cảm thấy chúng. Giống như một quyển sách có bìa và nội dung, cơ cấu thể xác có sự thật bề ngoài – cơ thể (*kaya*) và một sự thật bên trong, cảm giác (*vedana*). Chúng ta hiểu được sách bằng cách đọc chữ trong sách và chúng ta trải nghiệm được thân bằng cảm giác.

Không ý thức được cảm giác thì không có sự hiểu biết trực tiếp về cơ cấu vật chất. Cả hai không thể tách rời nhau. Tương tự như thế, cơ cấu tinh thần có thể phân tích thành hình thức và nội dung: tâm (*citta*) và những gì nảy sinh trong tâm (*dhamma*) – bất cứ ý nghĩ, xúc động, ký ức, hy vọng, sợ hãi, bất cứ sự kiện tinh thần nào. Cũng như cơ thể và cảm giác không thể cảm nghiệm một cách riêng rẽ, do đó ta không thể quan sát tâm mà không bao gồm nội dung của tâm. Cả tâm lẫn thân đều liên quan mật thiết với nhau. Những gì xảy ra ở phần này đều thể hiện tại phần kia. Đây là khám phá chính yếu của Đức Phật đồng thời cũng là gíao huấn của Ngài. Ngài diễn tả: "Những gì nảy sinh trong tâm đều có cảm giác đi kèm." Do đó quan sát cảm giác cho ta phương tiện để nghiên cứu toàn thể con người, thể chất cũng như tinh thần.

Bốn hình thức của sự thật đều nằm trong mỗi con người: phương diện thể chất và cảm giác, phương diện tinh thần và nội dung. Chúng cung cấp bốn đề tài trong Satipatthana Sutta, bốn phương cách để thiết lập ý thức, bốn lợi diểm để quan sát hiện tượng về con người. Để cho sự tìm hiểu được trọn vẹn, mọi khía cạnh cần được trải nghiệm. Cả bốn đều có thể trải nghiệm bằng cách quan sát *Vedana* (Cảm giác).

Vì lý do này, Đức Phật đặc biệt nhấn mạnh đến sự quan trọng của Vedana. Trong kinh Brahmajala Sutta, một trong những kinh quan trọng bậc nhất, Ngài nói: "Bậc Giác Ngộ được giải thoát và không còn dính mắc bằng cách thấy rõ sự thật chỉ là sự sinh, diệt của cảm giác, sự tùy thuộc vào cảm giác, sự nguy hiểm của cảm giác, sự xa lìa cảm giác." Ý thức về cảm giác, Ngài nói, là điều kiện tiên quyết để hiểu được Sự Thật Thánh Thiện (Diệu Đế): "Đối với người trải nghiệm cảm giác, ta chỉ cho con đường để thực chứng khổ là gì, nguồn gốc của khổ, hết khổ và con đường đưa đến hết khổ."

Vedana thực sự là gì? Đức Phật mô tả bằng nhiều cách khác nhau. Ngài nói Vedana là một trong bốn tiến trình tạo thành tâm. Tuy nhiên, khi định nghĩa Vedana một cách chính xác hơn Ngài nói Vedana bao gồm cả trạng thái tinh thần lẫn thể chất. Chỉ có riêng thể chất, ta không cảm thấy gì nếu không có sự hiện diện của tâm. Ví dụ, không có cảm giác trong một xác chết. Đó là do tâm cảm nghiệm, nhưng những gì tâm cảm nghiệm đều có một phần không thể tách rời là thân.

Phần thể chất này giữ địa vị chính yếu trong sự thực hành giáo huấn của Đức Phật. Mục đích của sự thưc hành là để phát triển trong chúng ta khả năng đối phó với những thăng trầm trong cuộc sống một cách bình tâm. Chúng ta học cách làm được như thế bằng cách quan sát với sự bình tâm những gì xảy ra trong người. Với sự bình tâm này, chúng ta có thể dứt bỏ thói quen phản ứng mù quáng. Thay vào đó, chúng ta có thể lựa chọn một phương cách hữu hiệu nhất để hành xử trong mọi tình huống.

Bất cứ những gì chúng ta trải nghiệm trong đời đều phải qua lục giác, năm giác quan và tâm. Theo Chuỗi Nguyên Nhân Khởi Sinh (Chuỗi Duyên Khởi), ngay khi có sự tiếp với một trong những giác quan này, sự tiếp xúc với bất cứ hiện tượng nào, thân hoặc tâm, lập tức cảm giác nảy sinh. Nếu không chú ý đến những gì xảy ra trong người, chúng ta không ý thức được cảm giác ở tầng lớp nhận thức. Vì vô minh, một phản ứng vô ý thức đối với cảm giác khởi sự, một thoáng thích hay không thích sau đó biến thành thèm muốn hoặc chán ghét. Phản ứng này được lặp đi lặp lại và gia tăng cường độ vô số lần trước khi tạo thành ấn tượng trong tâm nhận thức. Nếu chỉ chú trọng đến những gì xảy ra ở tâm nhận thức, một thiền giả chỉ ý thức được tiến trình này sau khi phản ứng đã xảy ra và đã hội tụ đủ sức mạnh nguy hiểm để khống chế người đó. Họ cho phép tia nháng lửa của cảm giác tạo ra ngọn lửa dữ dội trước khi dập tắt nó và tạo ra những khó khăn không cần thiết. Nhưng nếu biết cách quan sát cảm giác trong người một cách khách quan họ có thể để cho những tia nháng tàn rụi mà không gây ra một đám cháy lớn. Bằng cách chú trọng đến phương diện thể chất, họ ý thức được Vedana (Cảm giác) ngay khi chúng nảy sinh và tránh không phản ứng.

Phương diện vật chất của *Vedana* rất quan trọng vì nó cho ta kinh nghiệm rõ ràng, cụ thể về sự thật của sự vô thường trong bản thân. Sự thay đổi xảy ra không ngừng từng giây phút trong người thể hiện bằng cảm giác. Sự vô thường phải được trải nghiệm tại tầng lớp này. Quan sát sự

thay đổi liên tục của cảm giác khiến ta chứng nghiệm được bản chất phù du của mình. Sự chứng ngộ này cho thấy cái vô nghĩa của sự ràng buộc, bám víu vào những gì quá sức hư ảo. Do đó sự trải nghiệm trực tiếp về *anicca* (vô thường) đương nhiên đưa đến sự buông thả nhờ đó ta không những tránh được phản ứng mới bằng thèmm muốn và chán ghét mà còn diệt trừ được mọi phản ứng. Theo cách này ta dần dần giải thoát tâm khỏi mọi khổ đau. Nếu không bao gồm phương diện thể chất thì sự ý thức về Vedana (Cảm giác) vẫn không trọn vẹn. Bởi vậy Đức Phật nhấn mạnh nhiều lần đến sự quan trọng của sự chứng nghiệm về vô thường qua cảm giác. Ngài nói,

"Những ai nỗ lực liên tục
ý thức về cơ thể, tránh dữ, làm lành,
những người như thế, ý thức với sự hiểu biết thấu đáo,
thoát khỏi mọi bất tịnh."

Nguồn gốc của khổ đau là *tanha*, thèmm muốn và chán ghét. Thông thường, có vẻ như chúng ta sinh ra thèmm muốn và chán ghét đối với những đối tượng mà chúng ta tiếp xúc qua năm giác quan và tâm. Tuy nhiên Đức Phật tìm thấy là giữa đối tượng và sự phản ứng có một mắt nối bị bỏ quên: Vedana (cảm giác). Khi chúng ta biết cách quan sát mà không phản ứng bằng thèmm muốn và chán ghét thì nguyên nhân của khổ đau không còn nảy sinh và khổ đau bị diệt trừ. Do đó quan sát cảm giác tối quan trọng trong sự thực hành giáo huấn của Đức Phật. Sự quan sát phải ở tầng lớp cảm giác nếu muốn cho ý thức được trọn vẹn. Với ý thức về cảm giác chúng ta có thể thâm nhập cội nguồn của phiền não và diệt trừ được chúng. Chúng ta có thể hiểu được bản chất của mình ở tận bề sâu và làm cho chúng ta hết khổ.

Với hiểu biết về sự tối quan trọng của sự quan sát cảm giác trong giáo huấn của Đức Phật, chúng ta có được tuệ giác mới về kinh *Satipatthana Sutta* (Kinh về Sự Thiết Lập Ý Thức, Tứ Niệm Xứ). Bài giảng bắt đầu bằng cách trình bày mục đích của kinh ***Satipatthana***, của sự thiết lập ý thức. "Thanh lọc tâm chúng sinh, vượt qua buồn rầu, phiền muộn, chấm dứt khổ đau tinh thần và thể xác, thực hành con đường của sự thật, tự chứng sự thật tối hậu, Nibbana." Sau đó kinh giải thích ngắn gọn làm sao thực hiện được mục tiêu này: "Ở đây thiền giả không ngừng tu tập với sự hiểu biết thấu đáo và ý thức, quan sát thân trong thân, quan sát cảm giác trong cảm giác, quan sát tâm trong tâm, quan sát nội dung của tâm trong nội dung của tâm, lìa bỏ sự thèm muốn và chán ghét đối với thế gian."
Ý nghĩa của "quan sát thân trong thân, cảm giác trong cảm giác," và tương tự là gì? Đối với một thiền giả Vipassana, câu này rất sáng tỏ như ban ngày. Cơ thể, cảm giác, tâm và nội dung của tâm là bốn hình thức của một con người. Để hiểu đúng đắn hiện tượng này về con người, mỗi chúng ta phải trực tiếp trải nghiệm được sự thật của bản thân. Để đạt được sự tự chứng này, thiền giả phải phát triển hai phẩm chất: ý thức (*sati*) và sự hiểu biết thấu đáo (Sampajanna). Bài giảng là "Sự Thiết Lập Ý Thức" nhưng ý thức sẽ không được trọn vẹn nếu thiếu sự hiểu biết, tuệ giác vào chiều sâu bản chất của chính mình, vào sự vô thường của hiện tượng này mà ta gọi là "Ta". Sự thực tập Satipatthana cho phép thiền giả chứng nghiệm được bản chất phù du của chính mình. Khi đã có sự tự chứng này thì ý thức được thiết lập một cách vững vàng - ý thức đúng đắn đưa đến sự giải thoát. Sau đó sự thèmm muốn và chán ghét tự động biến mất không những chỉ đối với thế giới bên ngoài mà còn đối với thế giới nội tâm nơi sự thèm muốn và chán ghét bám rễ rất sâu và thường bị bỏ sót – sự ràng buộc tự động và sâu đậm vào thân và tâm của mình. Khi nào sự ràng buộc, bám víu dưới đáy sâu này còn tồn tại thì ta chưa hết khổ.

"Kinh về Sự Thiết Lập Ý thức" đề cập đầu tiên đến sự quan sát cơ thể. Đây là trạng thái hiển nhiên nhất trong cơ cấu vật chất – tinh thần do đó là khởi điểm thích hợp để bắt đầu công việc tự quan sát. Từ khởi điểm này sự quan sát cảm giác, tâm và nội dung của tâm tiến triển một cách tự nhiên. Kinh giải thích là có nhiều phương cách để quan sát cơ thể. Đầu tiên và phổ thông nhất là quan sát hơi thở. Một cách khác là bắt đầu quan sát những hoạt động của cơ thể. Nhưng dù bắt đầu bằng cách nào đi nữa cũng đều có những trạm phải đi qua trên con đường đến mục đích cuối cùng. Những trạm này được mô tả trong một đoạn có tầm cỡ quan trọng nhất trong bài giảng:

Theo cách này thiền giả chú tâm quan sát thân trong thân bên trong hay bên ngoài, hoặc cả bên trong lẫn bên ngoài. Thiền giả chú tâm quan sát hiện tượng nảy sinh trong thân. Thiền giả chú tâm quan sát hiện tượng diệt mất trong thân. Thiền già chú tâm quan sát hiện tượng sinh và diệt trong thân. Bây giờ ý thức tự hiển hiện đối với thiền giả, "Đây là thân." Ý thức này phát triển tới mức độ chỉ còn sự hiểu biết và sự quan sát tồn tại, và thiền giả luôn luôn buông thả không còn bám víu vào điều gì trên thế gian.

Bằng chứng về sự tối quan trọng trong đoạn này là chúng được lặp lại không những ở cuối mỗi đoạn trong phần thảo luận về quan sát thân, nhưng còn trong những đoạn kế tiếp liên quan đến sự quan sát cảm giác, tâm và nội dung của tâm. (Trong những phần kế tiếp, từ "cơ thể" được thay thế bằng "cảm giác", "tâm", và "nội dung của tâm". Do đó đoạn văn mô tả phương cách chung cho sự thực tập *Satipatthana***.** Vì khó hiểu nên có nhiều cách giải thích khác nhau. Tuy nhiên sự khó hiểu sẽ không còn khi hiểu được là đoạn văn nói đến ý thức về cảm giác. Trong sự thực tập *Satipatthana***,** thiền giả phải đạt được tuệ giác hoàn chỉnh về bản tánh của chính mình. Phương tiện để có được tuệ giác xuyên thấu này là sự quan sát cảm giác đồng thời cũng bao gồm sự quan sát ba khía cạnh kia của hiện tượng về con người. Như vậy dù bước khởi đầu có khác nhau, tới một giai đoạn nào đó sự thực tập phải bao gồm ý thức về cảm giác.

Sau đó đoạn văn giải thích là thiền giả bắt đầu bằng quan sát cảm giác nảy sinh bên trong cơ thể hay bên ngoài, trên bề mặt của cơ thể, hoặc cả hai. Đây có nghĩa là từ chỗ quan sát cảm giác tại vài phần của cơ thể, chứ không phải trên cơ thể của người khác, thiền giả dần dần phát triển khả năng cảm thấy cảm giác trên toàn thân. Khi mới bắt đầu thực tập, thiền giả có thể cảm thấy những cảm giác mãnh liệt nảy sinh, dường như tồn tại một thời gian. Thiền giả ý thức được sự nảy sinh và sau một lúc sự diệt mất của cảm giác. Trong giai đoạn này thiền giả vẫn trải nghiệm sự thật hiển nhiên của thân và tâm, trạng thái kiên cố có vẻ chắc đặc và tồn tại lâu dài. Nhưng khi ta tiếp tục thực tập, sẽ tới giai đoạn sự chắc đặc đột nhiên tan rã, rồi tâm và thân được trải nghiệm trong bản chất đích thực như là một khối rung động không ngừng sinh, diệt. Bây giờ với kinh nghiệm này, cuối cùng ta hiểu được thân, cảm giác, tâm, nội dung của tâm là gì: một sự luân lưu vô tình, một hiện tượng không ngừng thay đổi.

Sự hiểu biết trực nghiệm này về sự thật tối hậu của thân và tâm dần dần phá vỡ ảo tưởng, nhận định sai lầm và thiên kiến của chúng ta. Ngay cả nhận định đúng đắn được chấp nhận chỉ vì lòng tin hoặc bằng sự suy luận sẽ có ý nghĩa mới khi chúng được trải nghiệm. Dần dần với sự quan sát sự thật nội tâm, tất cả những nghiệp khiến cho nhận định (tưởng) bị lệch lạc sẽ bị diệt trừ. Chỉ còn ý thức và trí tuệ thuần khiết tồn tại.

Khi vô minh bị diệt trừ, thói quen cố hữu về thèm muốn và chán ghét cũng bị diệt trừ và thiền giả được giải thoát khỏi mọi ràng buộc sâu đậm vào thế giới bên trong của tâm và thân của chính mình. Khi sự ràng buộc, bám víu này bị diệt trừ, đau khổ sẽ không còn và ta được giải thoát. Đức Phật thường nói: "Những gì cảm nghiệm được đều liên quan tới khổ đau." Do đó Vedana (Cảm giác) là một phương tiện lý tưởng để nghiên cứu sự thật về khổ. Cảm giác khó chịu đương nhiên là khổ, nhưng cảm giác dễ chịu nhất cũng là một hình thức của sự giao động, bất an. Mọi cảm giác đều vô thường. Nếu ta bị ràng buộc vào cảm giác dễ chịu thì khi chúng mất đi, đau khổ vẫn còn tồn tại. Như vậy mọi cảm giác đều chứa đựng hạt giống của khổ đau. Vì lý do này khi nói về con đường đưa tới hết khổ, Đức Phật nói về con đường đưa tới sự nảy sinh cũng như sự diệt mất của cảm giác. Khi nào ta còn ở trong lãnh vực hữu nghiệp của thân và tâm, cảm giác và đau khổ còn hiện hữu. Chúng chỉ bị diệt trừ khi ta vượt qua lãnh vực đó và trải nghiệm được sự thật tối hậu của Nibbana (Niết bàn).
Đức Phật nói:

> *Một người không thực sự áp dụng Dhamma (Pháp) trong đời*
> *chỉ bởi vì nói nhiều về Dhamma.*
> *Nhưng mặc dù có người chỉ thoáng nghe về Dhamma,*

nếu người đó thấy Luật Tự Nhiên từ bản thân,
người đó thật sự sống thuân theo Dhamma,
và không bao giờ lãng quên Dhamma.

Bản thân của chúng ta là bằng chứng của sự thật. Khi thiền giả khám phá sự thật về nội tâm, nó sẽ trở thành thực tế cho họ và sống theo đó. Mỗi chúng ta đều có thể tự chứng được sự thật bằng cách học cách quan sát cảm giác trong bản thân. Khi đã làm được như thế, ta có thể giải thoát khỏi khổ đau.

Phụ lục B

NHỮNG ĐOẠN KINH NÓI VỀ CẢM GIÁC

Trong những bài giảng, Đức Phật thường nhắc tới sự quan trọng của sự ý thức về cảm giác. Dưới đây là những đoạn kinh được chọn lọc đề cập tới đề tài này.

Trên trời có nhiều loại gió thổi, gió Đông, gió Tây, gió Nam, gió Bắc, gió đầy cát bụi hay gió trong sạch, gió nóng, gió lạnh, cuồng phong hay gió hiu hiu. Cũng vậy, trong người có những cảm giác dễ chịu, khó chịu hay trung tính. Khi một hành giả tu tập hăng say thì không bỏ quên khả năng hiểu biết thấu đáo (*sampajanna*), thì một người có trí như vậy sẽ hoàn toàn thấu hiểu được những cảm giác, và sẽ thoát khỏi mọi bất tịnh ngay trong chính cuộc đời này. Đến cuối đời, một người như thế đã củng cố trong Pháp, hoàn toàn thấu hiểu cảm giác, sẽ đạt đến giai đoạn không thể diễn tả bằng lời, bên ngoài thế gian hữu nghiệp này.

S.XXXVI (II). ii.12 (2), *Pathama Akasa Sutta.*

Người hành thiền quan sát thân trong thân như thế nào? Trong trường hợp này, mộ hành giả đi vào rừng, đến một gốc cây, hay một nơi yên tĩnh, ngồi xếp bằng, lưng thẳng, chú tâm vào khu vực quanh miệng. Với sự ý thức, người đó hít vào và thở ra. Hít vào một hơi dài, người đó biết rõ, "*Tôi đang hít vào một hơi dài.*" Thở ra một hơi dài, người đó biết rõ, "*Tôi đang thở ra một hơi dài.*" Hít vào một hơi ngắn, người đó biết rõ, "*Tôi đang hít vào một hơi ngắn.*" Thở ra một hơi ngắn, người đó biết rõ, "*Tôi đang thở ra một hơi ngắn.*" "*Cảm nhận được cả cơ thể, tôi hít vào.*"; người đó luyện tập như vậy. "*Cảm nhận được cả cơ thể, tôi thở ra.*"; người đó luyện tập như vậy. "*Với sự lắng dịu của những hoạt động cơ thể, tôi hít vào.*"; người đó luyện tập như vậy. "*Với sự lắng dịu của những hoạt động cơ thể, tôi thở ra.*"; người đó luyện tập như vậy.

D. 22/m.10, *Satipatthãna Sutta, Anãpãna-Pabbam*

Khi một cảm giác dễ chịu, khó chịu, hay trung tính nổi lên, hành giả hiểu rằng, *"Một cảm giác dễ chịu, khó chịu, hay trung tính nảy sinh trong tôi. Cảm giác dựa trên một cái gì, hay không dựa trên một cái gì cả. Nó dựa trên cái gì? Trên chính cơ thể này."* Như vậy hành giả quan sát bản chất vô thường của cảm giác trong thân.

S.XXXVI (II).i.7**,** *Pathama Gelanna Sutta*

Hành giả hiểu được rằng, "***Có một kinh nghiệm dễ chịu, khó chịu, hay trung tính nảy sinh trong tôi. Nó được cấu tạo với một tính chất thô kệch, tùy thuộc vào những điều kiện (nghiệp). Nhưng cái thật sự tồn tại và tốt đẹp nhất là sự bình tâm.***" Dù một kinh nghiệm dễ chịu hay khó chịu, hay trung tính nảy sinh trong người thì cũng chấm dứt, nhưng sự bình tâm thì tồn tại.

M.152, *Indriya Bhãvana Sutta*

Có ba loại cảm giác : dễ chịu, khó chịu, và trung tính. Cả ba đều vô thường, được tạo nên, và lệ thuộc vào những điều kiện (nghiệp), không tránh khỏi sự hủy hoại, mờ nhạt, tan biến đi. Nhìn

thấy thực tại này, người được huấn luyện kỹ về *Bát Thánh Đạo* sẽ giữ được sự bình tâm với những cảm giác dễ chịu, khó chịu hay trung tính. Nhờ phát triển sự bình tâm, người đó không còn bám vúi, ràng buộc. Và do sự phát triển không ràng buộc, người đó được giải thoát.

M.74, *Dighanaka Sutta.*

Nếu một người hành thiền quan sát sự vô thường của một cảm giác dễ chịu trong thân và sự phai nhạt, sự chấm dứt của cảm giác đó, đồng thời quan sát sự hủy diệt của bám vúi của mình vào cảm giác đó, thì điều kiện ẩn tàng của sự thèm muốn về cảm giác dễ chịu trong thân bị diệt trừ. Nếu người đó quan sát sự vô thường của một cảm giác khó chịu trong thân, thì điều kiện ẩn tàng của chán ghét về những cảm giác khó chịu trong thân sẽ bị diệt trừ. Nếu người đó quan sát sự vô thường của những cảm giác trung tính trong thân, thì điều kiện ẩn tàng của vô minh vô minh về cảm giác trung tính trong thân sẽ bị diệt trừ.

S.XXXVI (II).i.7 *Pathama Gelanna Sutta.*

Khi những điều kiện ẩn tàng của sự thèm muốn về cảm giác dễ chịu, chán ghét về cảm giác khó chịu, và vô minh về cảm giác trung tính bị loại trừ, hành giả được gọi là người hoàn toàn thoát khỏi mọi điều kiện, thấy được sự thật, cắt đứt mọi thèm muốn và chán ghét, cắt đứt mọi ràng buộc, và hoàn toàn thấu hiểu được tính chất huyễn hoặc của tự ngã, và chấm dứt được khổ đau.

S.XXXVI (II).i.3, *Pahana Sutta*.

Nhìn thấy sự thật đúng như thật trở thành kiến thức chân chánh của hành giả. Ý tưởng về sự thật đúng như thật tại trở thành ý nghĩ chân chánh của hành giả.. Nỗ lực tiến tới sự thật đúng như thật trở thàn nỗ lực chân chánh của thiền giả.Sự cố gắng đúng đắn của hành gỉa. Ý thức về sự thật đúng như thật trở thành ý thức chân chánh của hành giả. Chú tâm vào sự thật đúng như thật trở thành định chân chánh của thiền giả. Hành động bằng lời nói và việc làm và kế sinh nhai được thực sự thanh lọc. Như vậy Bát Thánh Đạo giúp hành giả phát triển và viên mãn.

M.149. *Maha-Salayatanika Sutta.*

Người trung thành theo Bát Thánh Đạo cố gắng, và do nỗ lực, và quyết chí trong nỗ lực trở nên có ý thức, vì duy trì được ý thức nên trở nên định, và vì giữ được định nên phát triển sự hiểu biết chân chính, và do sự hiểu biết chân chính mà phát triển đức tin, và tự tin trong sự hiểu biết, "***Những sự thật mà trước kia tôi chỉ được nghe nói thì bây giờ tôi được thể nghiệm trực tiếp trong phạm vi cơ thể, và tôi quan sát chúng bằng tuệ giác xuyên thấu."***

S.XLVIII (IV). v.10 (50), *Anapa Sutta*
(Đây là lời của Ngài Sariputta, đệ tử chính của Đức Phật)

BẢNG CHÚ GIẢI TỪ PALI

Những từ để trong ngoặc đơn, đậm nét và nghiêng là những từ thông dụng trong nhà Phật.

Acariya thiền sư, người hướng dẫn, thầy, cô.

Adhithana sự quyết tâm. Một trong mười *parami*, phẩm hạnh (***Ba la Mật***)

Akusala bất thiện, có hại. Trái nghĩa *kusala*.

Ananda vui sướng, hạnh phúc, hoan hỉ .

BẢNG CHÚ GIẢI TỪ PALI

Những từ để trong ngoặc đơn, đậm nét và nghiêng là những từ thông dụng trong nhà Phật.

Acariya thiền sư, người hướng dẫn, thầy, cô.

Adhithana sự quyết tâm. Một trong mười *parami*, phẩm hạnh (***Ba la Mật***)

Akusala bất thiện, có hại. Trái nghĩa *kusala*.

Ananda vui sướng, hạnh phúc, hoan hỉ .

Anapana hô hấp, hơi thở. *Anapana-sati:* ý thức về hơi thở, ***(niệm hơi thở***).

Anatta vô ngã, không có cái ta, không có tự tánh, không có thực chất. Một trong ba đặc tính căn bản. Xem *lakkhana*.

Anicca vô thường, phù du, thay đổi. Một trong ba đặc tính căn bản. Xem *lakkhana*.

Arahant / arahat bậc giác ngộ (***A-la-hán***); người đã diệt hết mọi bất tịnh trong tâm. Xem *Buddha*.

Ariya thánh thiện, bậc thánh, thánh nhân. Người đã thanh lọc tâm tới trình độ đạt được sự thật tối hậu (*nibbana*). Có bốn trình độ *Ariya*, từ *sotapanna* (***nhập lưu***), người sẽ tái sanh tối đa bảy kiếp, cho tới *arahat,* người sẽ không còn tái sinh sau đời hiện tại.

Ariya Atthangika Magga Bát Thánh Đạo (***Bát Chánh Đạo***). Xem *magga.*

Ariya sacca Sự Thật Thánh Thiện (***Diệu Đế***). Xem *Sacca.*

Asubha bất tịnh, xấu, không đẹp. Trái nghĩa *subha*, thanh tịnh, tinh khiết, đẹp.

Assutava/assutavant không được chỉ dạy; người không có trí, phàm phu, người chưa bao giờ được nghe nói về chân lý, người thiếu ngay cả *suta-maya-panna*, và do đó không thể dấn bước trên con đường giải thoát. Trái nghĩa *sutava*.

Avijja vô minh, ảo tưởng. Mắt xích đầu tiên trong Chuỗi Nhân Duyên Sinh (*paticca samuppada*). Cùng với tham (*raga)* và sân (*dosa)*, vô minh là một trong ba tật xấu chính trong tâm. Ba tật xấu này là cội nguồn của mọi bất tịnh đưa đến khổ. Đồng nghĩa với *moha*.

Ayatana phạm vi, lãnh vực, đặc biệt là sáu lĩnh vực cảm nhận (***lục căn***) (*salatayana*), nghĩa là: Năm giác quan cộng với tâm, và đối tượng tương ứng như (***lục căn và lục trần***):

mắt (*cakkhu*) và cảnh *(rupa*),
tai (*sota*) và âm thanh (*sadda*),
mũi (*ghana*) và mùi (*gandha)*
lưỡi (*jivha*) và vị (*rasa*),

thân (*kaya*) và xúc chạm (*photthabba*),
tâm (*namo*) và đối tượng của tâm ý, nghĩa là ý nghĩ đủ loại (*dhamma)*
Đây còn được gọi là sáu giác quan. Xem *indriya.*

Bala sức mạnh, năng lực (***lực***). Năm sức mạnh tinh thần là niềm tin (*saddha*), nỗ lực *(viriya*), ý thức (*sati*), đị nh (*samadhi*), trí tuệ (*panna*). Dưới hình thức kém hơn, đây được gọi là năm khả năng. Xem *indriya*.

Bhanga sự tan rã. Một giai đoạn quan trọng trong sự tu tập *Vipassana*, chứng nghiệm được sự tan rã của cơ thể, tưởng như chắc đặc, thành những rung động tinh tế luôn luôn sinh và diệt.

Bhava (trong tiến trình) sinh thành, ra đời. *Bhava-cakka*: vòng luân hồi, bánh xe luân hồi. Xem *cakka.*

Bhavana mở mang, phát triển trí tuệ, thiền. Hai phương pháp *bhavana* là thiền an tĩnh, (*samatha-bhavana*), tương ứng với đị nh tâm, hay thiền đị nh (*samadhi),* và thiền Vipassana ***(Minh sát thiền, Thiền quán, Thiền tuệ***), *vipassana-bhavana* tương ứng với tuệ giác *(panna*). Thiền *samatha* sẽ đưa tới trạng thái đị nh *jhana*; thiền *vipassana* sẽ đưa tới giải thoát. Xem *jhana, panna, samadhi, vipassana*.

Bhavana-maya panna trí tuệ phát triển nhờ kinh nghiệm trực tiếp của chính mình, tuệ giác (***tu tuệ***). Xem *panna*.

Bhavatu sabba mangalam "Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc". Một câu nói cổ truyền dùng để diễn tả thiện ý đối với người khác.

Bhikkhu (Phật giáo) tăng sĩ; thiền giả, tỳ kheo, khất sĩ. Nữ giới *bhikkhuni*: ni cô, tỳ kheo ni, sư cô.

Bodhi sự giác ngộ.

Bodhisatta nghĩa đen, "Bậc giác ngộ" (***Bồ Tát***). Người đang tu tập để trở thành Phật. Dùng để chỉ Siddhattha Gotama vào thời chưa thành chánh quả. Sanskrit *bodhisatva*.

Bojjhanga nhân tố thành đạo (***thất giác chi***), nhân tố giác ngộ, nghĩa là phẩm hạnh giúp ta được giác ngộ. Bảy nhân tố này là ý thức (***niệm***) (*sati*), nghiên cứu thâm sâu về Dhamma *(Dhamma-vicaya*) ***(trạch pháp)***, nỗ lực ***(tinh tấn***) *(viriya*), vui mừng ***(hỉ***) (*piti*), bình yên/thanh thản ***(khinh an)*** (*passadhi*), đị nh tâm (*samadhi*), bình tâm (***xả***) (*upekkha).*

Brahma chư thiên, phạm thiên; chữ dùng trong Ấn Độ giáo để chỉ chúng sinh cao nhất trong mọi loài chúng sinh, thường để chỉ Đấng Tạo Hóa - Thượng đế toàn năng, nhưng Đức Phật cho rằng họ cũng là đối tượng của sự hủy hoại và chết như mọi chúng sinh.

Brahma-vihara bản chất của *brahma*, đó là trạng thái tâm cao thượng hay thánh thiện, trong đó có bốn phẩm chất thanh tị nh: từ tâm (***từ***) (*metta*), thương xót ***(bi***) (karuna), mừng vui với hạnh phúc

của người khác (***hỉ***) (*mudita*), bình tâm trong mọi hoàn cảnh (***xả***) (*upekkha*); trau dồi một cách quy củ bốn phẩm chất này bằng cách tu tập thiền.

Brahmacariya không dâm dục, một cuộc sống trong sạch và thánh thiện (***phạm hạnh***).

Brahmana nghĩa đen, một người thánh thiện (***Bà-la-môn***). Thời xưa dùng để chỉ một người thuộc đẳng cấp tu sĩ tại Ấn Độ. Người đó dựa vào một vị thần (*Brahma*) để được cứu rỗi hoặc giải thoát; theo đường lối này họ khác với *samana*. Đức Phật mô tả *brahmana* hay bà-la-môn đúng nghĩa là người đã thanh lọc được tâm, nghĩa là bậc *arahat*.

Buddha bậc giác ngộ, người đã khám phá ra con đường giải thoát, đã thực hành, và đã đạt được mục tiêu bằng nỗ lực của chính mình. Có hai hạng Phật:

1) *pacceka-buddha*, Phật độc giác, không thể chỉ dạy cho người khác con đường mình đã tìm thấy.
2) *samma-sambuddha*, Phật toàn giác, người có thể chỉ dạy người khác.

Cakka bánh xe, *Bhava-cakka*, bánh xe luân hồi (nghĩa là tiến trình khổ đau), tương đương với *samsara. Dhamma-cakka*, bánh xe Dhamma (nghĩa là giáo lý hoặc tiến trình giải thoát). *Bhava-cakka* tương đương với Chuỗi Nhân Duyên Sinh theo chiều thuận. *Dhamma-cakka* tương đương với Chuỗi ngược lại, đưa tới chấm dứt thay vì gia tăng khổ đau.

Cinta-maya panna tuệ tư duy**,** trí tuệ đạt được nhờ suy luận, (***tư tuệ***). Xem *panna*.

Citta tâm. *Cittanupassana*, quan sát tâm. Xem *satipatthana*.

Dana hiến tặng, từ thiện, rộng lượng, (***cúng dường, bố thí***). Một trong mười *parami*

Dhamma hiện tượng, đối tượng của tâm, nội dung của tâm, tâm ý (***pháp***); tự nhiên, luật tự nhiên, luật giải thoát, nghĩa là giáo lý của bậc giác ngộ. *Dhammanupassana*, quan sát nội dung của tâm. Xem *satipatthana.* (Sanskrit *dharma*).

Dhatu nguyên tố (xem *maha-bhutani*); điều kiện tự nhiên, tính chất.

Dosa ghét bỏ (***sân***). Cùng với *raga* và *moha*, một trong ba bất tịnh chính trong tâm.

Dukkha khổ, không hài lòng. Một trong ba đặc tính căn bản (xem *lakkana*). Sự Thật Thứ Nhất (***Khổ Đế***) (xem *cakka).*

Gotama tên họ của Đức Phật trong lịch sử. (Sanskrit *Gautama*.)

Hinayana nghĩa đen, chiếc xe nhỏ (***Tiểu thừa***). Từ của những người theo tông phái khác dùng để chỉ Phật giáo Theravada. Với ngụ ý chê bai.

Indriya năng lực, khả năng. Dùng trong bài này để chỉ sáu giác quan (xem *ayatana*) và năm sức mạnh tinh thần (***ngũ lực***) (xem *bala*).

Jati sanh ra đời, tồn tại, hiện hữu, (***hữu***).

Jhana trạng thái nhập đị nh (trance). Có tám trạng thái như vậy có thể đạt được nhờ thực tập *samadhi*, hoặc *samatha-bhavana (*xem *bhavana*). Trau dồi chúng đưa tới an tĩnh và hỉ lạc, nhưng không diệt trừ được những bất tị nh trong thâm tâm.

Kalapa / attha-kalapa vi tử, đơn vị nhỏ nhất, không thể chia cắt của vật chất, gồm có bốn nguyên tố cùng những đặc tính của chúng. Xem *maha-bhutani*.

Kalyana-mitta nghĩa đen, giúp người, do đó là người hướng dẫn một người tới giải thoát, nghĩa là người hướng dẫn tâm linh, vị thầy tâm linh

Kamma hành động, đặc biệt là một hành động sẽ gây ảnh hưởng cho tương lai của mình, nghiệp. Xem *sankhara*. (Sanskrit *karma*.)

Kaya thân, cơ thể. *Kayanupassana*, quan sát thân. Xem *satipatthana*.

Khanda khối, nhóm, tập hợp (***uẩn***). Con người gồm có năm tập hợp (***ngũ uẩn***) : vật chất (***sắc***) (*rupa*), hay biết (***thức***) (*vinnana*), nhận thức, nhận biết, nhận đị nh (***tưởng***) (*sanna*), cảm giác (***thọ***) (*vedana*), phản ứng, tạo nghiệp (***hành***) (*sankhara).*

Kilesa phiền não, xấu xa, bất tị nh trong tâm, ô nhiễm. *Anusaya kilesa*, phiền não tiềm ẩn, bất tị nh nằm im trong vô thức.

Kusala thiện, hữu ích. Trái nghĩa với *akusala*.

Lakkhana dấu hiệu, đặc điểm phân biệt, đặc tính. Ba đặc tính (*ti-lakkhana) là anicca, dukkha, anatta*. Hai đặc tính đầu thường có ở mọi hiện tượng hữu nghiệp. Đặc tính thứ ba thường có ở mọi hiện tượng hữu nghiệp và vô nghiệp.

Lobha ham muốn (***tham***). Đồng nghĩa với *raga.*

Loka 1. thế giới vĩ mô, nghĩa là vũ trụ, thế gian, cảnh giới của sự sống; 2. thế giới vi mô, có nghĩa cấu trúc tinh thần-vật chất. *Loka-dhamma*, chông gai của cuộc đời, thăng trầm trong cuộc sống mà ai cũng gặp phải, có nghĩa là được hay mất, thắng hay bại, khen hay chê, sướng hay khổ.

Magga đường lối, con đường ***(Đạo)***. *Ariya Atthangika Magga*, Bát Thánh Đạo đưa đến giải thoát khỏi khổ đau. Bát Thánh Đạo chia ra làm ba giai đoạn hay tập luyện:

I. Sila, đạo đức, sự trong sạch của lời nói và việc làm (***Giới***)
- i. *samma-vacca*, lời nói chân chính (***Chánh ngữ***);
- ii. *samma-kammanta*, hành động chân chính (***Chánh nghiệp***);
- iii. *samma-ajiva*, nghề nghiệp chân chính (***Chánh mạng***);

II. Samadhi, đị nh, làm chủ được tâm:

iv. *samma-vayama*, nỗ lực chân chính (***Chánh tinh tấn***);
v. *samma-sati*, ý thức chân chính (***Chánh niệm***);
vi. *samma-samadhi*, định chân chính (***Chánh định***);
III. Panna, trí tuệ, tuệ giác hoàn toàn thanh lọc được tâm:
vii. *samma-sankappa*, ý nghĩ chân chính (***Chánh tư duy***);
viii. *samma-ditthi,* hiểu biết chân chính (***Chánh kiến***);

Magga là Sự Thật Thứ Tư (***Đạo Đế***) trong Bốn Sự Thật Thánh Thiện. Xem *sacca*.

Maha-bhutani bốn nguyên tố có trong mọi vật chất:
Pathavi-dhatu – nguyên tố đất (sức nặng).
Apo-dhatu – nguyên tố nước (sự kết hợp)
Tejo-dhatu – nguyên tố lửa (nhiệt độ)
Vayo-dhatu – nguyên tố khí ***(gió)*** (chuyển động).

Mahayana nghĩa đen, 'đại thừa', chiếc xe lớn. Tông phái Phật giáo phát triển tại Ấn Độ vài thế kỷ sau thời của Đức Phật và truyền sang phía bắc như Tây Tạng, Trung Hoa, Việt Nam, Mông Cổ, Đại Hàn, và Nhật Bản.

Mangala an vui, phước lành, hạnh phúc.

Mara sự hiện thân của các tâm bất tịnh, ma vương, lực âm.

Metta tình thương vô vị lợi và thiện chí, từ tâm. Một trong những phẩm chất của một tâm thanh tịnh (xem *Brahma-vihara*); một trong mười *parami*. *Metta-bhavana*, trau dồi *Metta* một cách hệ thống bằng phương pháp thiền (***từ bi quán***).

Moha vô minh, si mê, ảo tưởng. Đồng nghĩa với *avija*. Cùng với *raga* và *dosa*, một trong ba bất tịnh chính trong tâm.

Nama tâm, tinh thần (***danh***). *Nama-rupa*, tâm và thân, môi trường tinh thần-vật chất. *Nama-rupa viccheda*, sự chia lìa giữa tâm và thân khi chết, hay khi chứng nghiệm được *nibbana*.

Nibbana tịch diệt; giải thoát; sự thật tối hậu; dứt sạch nghiệp (Niết bàn). (Sanskrit *nirvana*.)

Nirodha chấm dứt, diệt trừ, diệt (***tịch diệt***). Thường được dùng đồng nghĩa với *nibbana. Nirodha-sacca* sự thật về hết khổ, Sự Thật Thứ Ba (***Diệt Đế***) trong Bốn Sư Thật Thánh Thiện. Xem *sacca*.

Niravana chướng ngại, trở ngại. Năm trở ngại trong việc phát triển tâm trí là ham muốn ***(tham)*** (*kamacchanda*), ghét bỏ ***(sân)*** *(vyapada*), uể oải về thể xác và tinh thần ***(hôn trầm, thụy miên)*** (*thina-middha),* bồn chồn, bất an ***(trạo cử)*** (*uddhacca-kukkucca*), nghi ngờ (*vicikiccha*).

Olarika nặng nề, thô trược. Trái nghĩa *sukkuma*.

Pali chữ, sách, kinh sách ghi lại giáo lý của Đức Phật; do đó là chữ viết trong kinh. Chứng tích trong lị ch sử, ngôn ngữ, khảo cổ chứng minh đó là tiếng nói đích thực được dùng ở miền bắc Ấn Độ vào thời hoặc gần thời của Đức Phật. Sau đó kinh được dị ch sang tiếng *Sanskrit* là ngôn ngữ chỉ dùng trong sách vở.

Panna trí tuệ, tuệ. Phần thứ ba trong ba sự thực tập khi tu tập Bát Thánh Đạo (xem *magga*). Có ba loại trí tuệ:

1) Tuệ thụ nhận, trí tuệ do nghe từ người khác (***Văn tuệ***) (*sutta-maya panna*),
2) Tuệ tư duy, trí tuệ do lý luận (***Tư tuệ***) (*cinta-maya Panna)*,
3) Tuệ giác, tuệ thực chứng, trí tuệ do tự chứng nghiệm (***Tu tuệ***) (*bhavana-maya panna*).

Trong ba tuệ này chỉ có tuệ cuối cùng mới có thể hoàn toàn thanh lọc được tâm; nó được phát huy nhờ tu tập *vipassana-bhavana.* Trí tuệ là một trong năm sức mạnh của tâm (xem *bala*), và là một trong mười *parami*.

Parami / paramita sự hoàn hảo, phẩm hạnh; phẩm chất toàn thiện trong tâm giúp xóa bỏ ngã và do đó đưa tới giải thoát (***ba la mật***). Mười phẩm hạnh là: đóng góp từ thiện (*dana*), đạo đức (*sila*), buông bỏ, xuất gia. (*nekkhamma*), trí tuệ (*panna*), nỗ lực (*viriya*), nhẫn nhục (*khanti*), chân thật (*sacca*), quyết tâm (*adhitthana*), từ tâm (*metta*), bình tâm (*upekkha).*

Paticca samuppala Chuỗi Nhân Duyên Sinh, (***Chuỗi Duyên Khởi***); nguyên nhân. Tiến trình, bắt đầu bằng vô minh, làm ta khổ hết đời này sang đời khác.

Puja sùng bái, tôn thờ, nghi thức hoặc nghi lễ tôn giáo. Đức Phật dạy rằng chỉ có một *puja* đúng cách để tôn vinh Ngài là thực hành giáo lý của Ngài, từ bước đầu cho đến mục đích cuối cùng.

Punna việc thiện, phẩm hạnh; hành động tốt, nhờ thực hành điều này ta hưởng được hạnh phúc bây giờ và trong tương lai. Đối với một cư sĩ, *punna* gồm có đóng góp từ thiện (*dana*), sống một cuộc sống đạo đức (*sila*), và tu tập thiền (*bhavana*).

Raga ham muốn (***tham)***. Cùng với *dosa* và *moha*, một trong ba tật xấu chính trong tâm. Đồng nghĩa với *lobha*.

Ratana nữ trang, châu báu*. Ti-ratana*: Tam bảo.

Rupa 1. vật chất ***(sắc***); 2. đối tượng của mắt. Xem *ayatana, khandha.*

Sacca chân lý, sự thật. Bốn Sự Thật Thánh Thiện (***Tứ Diệu Đế***) (*ariya-sacca*) là:

1. Sự Thật về khổ (*dukkha-sacca*);
2. Sự Thật về nguyên nhân của khổ (*samudaya-sacca*);
3. Sự Thật về sự đoạn diệt khổ (*nirodha-sacca*);
4. Sự Thật về con đường dẫn đến sự đoạn diệt khổ (*magga-sacca*).

Sadhu "lành thay!", làm giỏi, nói hay. Một cách biểu lộ sự đồng ý, tán đồng.

Samadhi định, làm chủ được tâm. Phần thứ hai trong ba sự tu tập Bát Thánh Đạo (xem *magga*). Khi tu tập theo đường lối này sẽ đưa tới trạng thái nhập định *(jhana*), nhưng không hoàn toàn giải thoát được tâm. Ba loại *samadhi* là:

1. *khanika Samadhi*, định chốc lát, định từng giây phút một (***sát na định***);
2. *upacara samadhi*, cận định;
3. *appana samadhi*, tập trung hoàn toàn, trạng thái nhập định (*jhana*).

Trong những loại định này, *khanika samadhi* là tạm đủ để có thể tu tập *vipassana.*

Samana ẩn sĩ, sa môn, du tăng, khất sĩ. Người đã từ bỏ cuộc sống có gia đình. Trong khi một *brahamana* dựa vào một thần linh để 'cứu độ' hoặc giải thoát cho mình, một *samana* tìm kiếm giải thoát bằng nỗ lực riêng của mình. Do đó từ này có thể áp dụng cho Đức Phật và đệ tử của Ngài là những người sống cuộc đời tu sĩ, nhưng cũng gồm cả những tu sĩ không theo Đức Phật. *Samana Gotama* ('Sa môn Gotama ') là từ thông dụng của những người không phải là đệ tử của Ngài dùng để chỉ Ngài.

Samatha sự an tĩnh, sự tĩnh lặng. *Samatha-bhavana*, phát triển an tĩnh, đồng nghĩa với *Samadhi*. Xem *bhavana*.

Sampajana có *sampajanna*. Xem dưới đây.

Sampajanna hiểu biết toàn thể hiện tượng tinh thần-vật chất, có nghĩa là có tuệ giác về tính chất vô thường của hiện tượng này ở mức độ cảm giác.

Samsara vòng luân hồi, tái sinh; thế giới trần tục; thế giới khổ đau (***hữu vi***).

Samudaya nảy sinh, nguồn gốc. *Samudaya-dhamma,* hiện tượng nảy sinh. *Samudaya-sacca*, Sự Thật về nguồn gốc của khổ, Sự Thật Thứ Hai (***Tập Đế***) trong Bốn Sự Thật Thánh Thiện (***Tứ Diệu Đế***).

Sangha nhóm, cộng đồng thánh nhân, có nghĩa là những người đã chứng nghiệm được *nibbana*; tăng đoàn, tăng thân, tăng già, cộng đồng tăng, ni Phật giáo; một thành viên của *ariya-sangha, bbikkhu- sangha* hoặc *bbikkuni-sangha*.

Sankhara phản ứng của tâm, hình thành (trong tâm), (***hành***); hành động có dụng ý, phản ứng tinh thần; tạo nghiệp, nghiệp. Một trong năm tập hợp (*khandha*), cũng là mắt xích thứ hai trong Chuỗi Nhân Duyên Sinh (*paticca samuppada). Sankhara* là *kamma*, hành động mang lại hậu quả trong tương lai và do đó thực sự có trách nhiệm tạo nên cuộc đời mai sau. (Sanskrit *Samskara*).

Sankharupekhka nghĩa đen, bình tâm đối với *sankhara*. Một giai đoạn trong sự tu tập *Vipassana*, sẽ đưa đến sự chứng nghiệm được *bhanga*, giai đoạn khi những bất tịnh lâu đời ẩn sâu trong vô thức nổi lên bề mặt của tâm và thể hiện bằng những cảm giác. Bằng cách giữ được sự bình tâm (*upekkha*) đối với những cảm giác này, thiền giả không tạo ra *sankhara* mới và để cho những nghiệp cũ mất đi. Do đó tiến trình từ từ đưa đến sự diệt trừ hết mọi *sankhara*.

Sanna (trong *samyutta-nana*, sự hiểu biết bị điều kiện hóa) nhận đị nh, nhận biết, tri giác (***tưởng***). Một trong năm tập hợp (*khandha*). Nó thường bị chi phối bởi *sankhara* trong quá khứ và do đó đưa đến một hình ảnh lệch lạc về sự thật. Trong khi tu tập *vipassana, sanna* được chuyển thành *panna*, sự hiểu biết sự thật đúng như thật. Nó trở thành *anicca-sanna, dukkha-sanna, asubha-sanna*—đó là, sự nhận đị nh về vô thường, khổ, vô ngã, và tính chất hư ảo của vẻ đẹp vật chất.

Sarana trú ẩn, nương tựa, bảo vệ ***(quy y***). *Ti-sarana*: nương tựa hay quy y Tam bảo, có nghĩa là nương tựa vào Phật, Pháp Tăng.

Sati ý thức (***niệm***). Một phần trong Bát Thánh Đạo (xem *magga*), cũng là một trong năm sức mạnh (xem *bala*) và bảy yếu tố thành đạo (xem *bojjhanga*). *Anapana-Sati*. Ý thức về hơi thở. (***Quán niệm về hơi thở)***

Satipatthana Tạo Lập Ý Thức (***Tứ Niệm Xứ***). Có bốn lĩnh vực tương quan của *satipatthana*:

1. quan sát thân (***quán thân***) (*kayanupassana*);
2. quan sát cảm giác nẩy sinh trong người (***quán thọ***) (*vedananupassana*);
3. quan sát tâm (***quán tâm***) (*cittanupassana*);
4. quan sát nội dung của tâm (***quán pháp***) (*dhammanupassana*)

Cả bốn phần đều gồm có quan sát cảm giác, bởi vì cảm giác liên quan trực tiếp đến thân cũng như tâm. The *Maha-Satipatthana Suttana* (Digha Nikaya,22), Trường Kinh về Tạo Lập Ý Thức (***Đại Niệm Xứ***), là nguồn gốc chính về lý thuyết căn bản cho việc tu tập *vipassana-bhavana* được giảng giải.

Sato ý thức. *Sato sampajano*; ý thức với sự hiểu biết về tính chất vô thường của toàn thể cấu trúc tinh thần-vật chất, bằng cách quan sát cảm giác.

Siddhatha nghĩa đen, 'người đã hoàn thành nhiệm vụ của mình'. Tên riêng của Đức Phật trong lị ch sử. (Sanskrit *Siddhartha*).

Sila đạo đức, giới; tránh không có những hành động bằng lời nói và việc làm có hại cho mình và cho người. Ba sự tập luyện đầu tiên trong sự tu tập Bát Thánh Đạo (xem *magga*). Đối với một cư sĩ, *sila* được thực hành trong đời sống hằng ngày bằng cách giữ Năm Giới.

Sotapanna người đã đạt được giai đoạn đầu của bậc thánh (***nhập lưu***), và đã chứng nghiệm được *Nibbana*. Xem *ariya*.

Sukha hạnh phúc, niềm vui. Trái nghĩa với *dukkha*.

Sukhuma tinh tế, vi tế. Trái nghĩa *olarika*.

Suta-maya panna nghĩa đen, trí tuệ đạt được nhờ nghe từ người khác. Tuệ thụ nhận, trí tuệ do học hỏi (***văn tuệ***). Xem *panna*.

Sutava / sutavant được chỉ dạy, người đã được nghe về sự thật, người có *sutta-maya- panna* ***(thanh văn).*** Trái nghĩa *assutava*.

Sutta bài giảng của Đức Phật hoặc những đệ tử chính của Ngài, kinh Phật.

Tanha nghĩa đen, 'thèm khát' (***tham ái***). Đức Phật chỉ rõ *tanha* là nguồn gốc của khổ (*samudaya-sacca*) trong bài giảng đầu tiên, "Bài Giảng Chuyển Bánh Xe Dhamma" (***Kinh Chuyển Pháp Luân***) (*Dhammacakkappavattana Sutta*). Trong Chuỗi Nhân Duyên Sinh (*paticca Samuppadaa*) Ngài giải thích rằng *tanha* phát nguồn từ sự phản ứng đối với cảm giác trong thân.

Tathagata nghĩa đen, 'đi như thế' hoặc 'đến như thế' ***(Như lai).*** Người nhờ đi trên con đường của sự thật đã đạt được sự thật tối hậu, có nghĩa là một người giác ngộ. Danh xưng Đức Phật thường dùng để chỉ Ngài.

Theravada nghĩa đen, 'giáo lý của bậc trưởng lão'. Giáo lý của Đức Phật, trong đường lối đã được bảo trì tại các nước ở Đông Nam Á (Miến Điện, Tích Lan, Thái Lan, Lào, Cam-pu-chia). Thường được công nhận là giáo lý theo đường lối cổ xưa nhất (Phật Giáo Nguyên Thủy).

Ti-lakkhana xem *lakkhana.*

Tipitaka nghĩa đen, ba kho chứa (***tam tạng***). Ba bộ sưu tập về giáo lý của Đức Phật là:

1. *Vinaya-pitaka*, bộ luật, bộ sưu tập về giới luật cho tăng, ni
2. *Sutta pitika*, bộ kinh, bộ sưu tập những bài giảng;
3. *Abhidhamma-pitika*, bộ luận, bộ sưu tập những giáo lý cao hơn, nghĩa là sự bình luận về Dhamma một cách triết lý và có hệ thống. (Sanskrit *Tripitaka).*

Ti-ratana xem *ratana*

Udaya nảy sinh, sinh, khởi. *Udayabbaya*, sinh và diệt, nghĩa là vô thường (cũng là *udaya-Vaya).* Hiểu biết thực nghiệm về sự thật này đạt được bằng cách quan sát sự thay đổi không ngừng của cảm giác trong chính mình.

Upadana dính mắc, bám víu, ràng buộc, giữ chặt (***thủ***).

Upekkha bình tâm, (***xả***); trạng thái của tâm không còn ham muốn, ghét bỏ, vô minh. Một trong bốn trạng thái thuần khiết của tâm. (xem *Brahma-vihara*), trong bảy nhân tố giác ngộ (xem *bojjhanga*), và mười *parami*.

Uppada xuất hiện, nảy sinh, sinh. *Uppada-vaya*, sinh và diệt. *Uppada-vaya-dhammino*, có bản chất của sinh và diệt.

Vaya / vyaya hủy diệt, tan rữa. *Vaya-dhamma* hiện tượng hủy diệt.

Vedana cảm tưởng/cảm giác (***thọ***). Một trong năm tập hợp *(khandha*). Đức Phật mô tả, vì gồm cả tinh thần lẫn vật chất; do đó *vedana* cho ta phương tiện khảo sát toàn thể hiện tượng tâm lý-vật lý. Trong Chuỗi Nhân Duyên Sinh (*paticca-samuppada),* Đức Phật giải thích rằng *tanha*, nguồn gốc của khổ, nảy sinh do phản ứng đối với *vedana*.

Bằng cách biết quan sát *vedana* một cách khách quan ta có thể tránh khỏi bất cứ phản ứng mới nào, và có thể trực nghiệm trong bản thân sự thật về vô thường (*anicca*). Sự chứng nghiệm này tối quan trọng để phát triển sự buông thả, đưa đến giải thoát cho tâm.

Vedananupassana quan sát cảm giác trong thân. Xem *satipatthana*.

Vinnana thức, sự hay biết. Một trong năm tập hợp (*khandha*).

Vipassana quan sát nội tâm, (***minh sát***), tuệ giác thanh lọc được tâm; đặc biệt tuệ giác về bản chất vô thường, khổ, vô ngã của cấu trúc tâm lý-vật lý. *Vipassana-bhavana*, phát triển tuệ giác một cách có hệ thống nhờ phương pháp thiền quan sát sự thật nội tâm bằng cách quan sát cảm giác trong thân.

Viveka khách quan, vô tư; tuệ phân biệt.

Yatha-bhuta nghĩa đen, 'đúng như thật.' Thực tế hiện hữu, thực tại. *Yatha-bhuta-nana-dassana,* hiểu biết-nhận ra sự thật đúng như thật.

Anapana hô hấp, hơi thở. *Anapana-sati:* ý thức về hơi thở, ***(niệm hơi thở***).

Anatta vô ngã, không có cái ta, không có tự tánh, không có thực chất. Một trong ba đặc tính căn bản. Xem *lakkhana*.

Anicca vô thường, phù du, thay đổi. Một trong ba đặc tính căn bản. Xem *lakkhana*.

Arahant / arahat bậc giác ngộ (***A-la-hán***); người đã diệt hết mọi bất tị nh trong tâm. Xem *Buddha*.

Ariya thánh thiện, bậc thánh, thánh nhân. Người đã thanh lọc tâm tới trình độ đạt được sự thật tối hậu (*nibbana*). Có bốn trình độ *Ariya*, từ *sotapanna* (***nhập lưu***), người sẽ tái sanh tối đa bảy kiếp, cho tới *arahat,* người sẽ không còn tái sinh sau đời hiện tại.

Ariya Atthangika Magga Bát Thánh Đạo (***Bát Chánh Đạo***). Xem *magga.*

Ariya sacca Sự Thật Thánh Thiện (***Diệu Đế***). Xem *Sacca.*

Asubha bất tị nh, xấu, không đẹp. Trái nghĩa *subha*, thanh tị nh, tinh khiết, đẹp.

Assutava/assutavant không được chỉ dạy; người không có trí, phàm phu, người chưa bao giờ được nghe nói về chân lý, người thiếu ngay cả *suta-maya-panna*, và do đó không thể dấn bước trên con đường giải thoát. Trái nghĩa *sutava*.

Avijja vô minh, ảo tưởng. Mắt xích đầu tiên trong Chuỗi Nhân Duyên Sinh (*paticca samuppada*). Cùng với tham (*raga)* và sân (*dosa)*, vô minh là một trong ba tật xấu chính trong tâm. Ba tật xấu này là cội nguồn của mọi bất tị nh đưa đến khổ. Đồng nghĩa với *moha*.

Ayatana phạm vi, lãnh vực, đặc biệt là sáu lĩnh vực cảm nhận (***lục căn***) (*salatayana*), nghĩa là: Năm giác quan cộng với tâm, và đối tượng tương ứng như (***lục căn và lục trần***):

mắt (*cakkhu*) và cảnh *(rupa*),
tai (*sota*) và âm thanh (*sadda*),
mũi (*ghana*) và mùi (*gandha)*
lưỡi (*jivha*) và vị (*rasa*),
thân (*kaya*) và xúc chạm (*photthabba*),
tâm (*namo*) và đối tượng của tâm ý, nghĩa là ý nghĩ đủ loại (*dhamma)*
Đây còn được gọi là sáu giác quan. Xem *indriya.*

Bala sức mạnh, năng lực (***lực***). Năm sức mạnh tinh thần là niềm tin (*saddha*), nỗ lực *(viriya*), ý thức (*sati*), đị nh (*samadhi*), trí tuệ (*panna*). Dưới hình thức kém hơn, đây được gọi là năm khả năng. Xem *indriya*.

Bhanga sự tan rã. Một giai đoạn quan trọng trong sự tu tập *Vipassana*, chứng nghiệm được sự tan rã của cơ thể, tưởng như chắc đặc, thành những rung động tinh tế luôn luôn sinh và diệt.

Bhava (trong tiến trình) sinh thành, ra đời. *Bhava-cakka*: vòng luân hồi, bánh xe luân hồi. Xem *cakka.*

Bhavana mở mang, phát triển trí tuệ, thiền. Hai phương pháp *bhavana* là thiền an tĩnh, (*samatha-bhavana*), tương ứng với đị nh tâm, hay thiền đị nh (*samadhi),* và thiền Vipassana ***(Minh sát thiền, Thiền quán, Thiền tuệ***, *vipassana-bhavana* tương ứng với tuệ giác *(panna*). Thiền *samatha* sẽ đưa tới trạng thái đị nh *jhana*; thiền *vipassana* sẽ đưa tới giải thoát. Xem *jhana, panna, samadhi, vipassana*.

Bhavana-maya panna trí tuệ phát triển nhờ kinh nghiệm trực tiếp của chính mình, tuệ giác (***tu tuệ***. Xem *panna*.

Bhavatu sabba mangalam "Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc". Một câu nói cổ truyền dùng để diễn tả thiện ý đối với người khác.

Bhikkhu (Phật giáo) tăng sĩ; thiền giả, tỳ kheo, khất sĩ. Nữ giới *bhikkhuni*: ni cô, tỳ kheo ni, sư cô.

Bodhi sự giác ngộ.

Bodhisatta nghĩa đen, "Bậc giác ngộ" (***Bồ Tát***). Người đang tu tập để trở thành Phật. Dùng để chỉ Siddhattha Gotama vào thời chưa thành chánh quả. Sanskrit *bodhisatva*.

Bojjhanga nhân tố thành đạo (***thất giác chi***), nhân tố giác ngộ, nghĩa là phẩm hạnh giúp ta được giác ngộ. Bảy nhân tố này là ý thức (***niệm***) (*sati*), nghiên cứu thâm sâu về Dhamma *(Dhamma-vicaya*) ***(trạch pháp)***, nỗ lực ***(tinh tấn***) *(viriya*), vui mừng ***(hỉ***) (*piti*), bình yên/thanh thản ***(khinh an)*** (*passadhi*), đị nh tâm (*samadhi*), bình tâm (***xả***) (*upekkha).*

Brahma chư thiên, phạm thiên; chữ dùng trong Ấn Độ giáo để chỉ chúng sinh cao nhất trong mọi loài chúng sinh, thường để chỉ Đấng Tạo Hóa - Thượng đế toàn năng, nhưng Đức Phật cho rằng họ cũng là đối tượng của sự hủy hoại và chết như mọi chúng sinh.

Brahma-vihara bản chất của *brahma*, đó là trạng thái tâm cao thượng hay thánh thiện, trong đó có bốn phẩm chất thanh tịnh: từ tâm (***từ***) (*metta*), thương xót (***bi***) (karuna), mừng vui với hạnh phúc của người khác (***hỉ***) (*mudita*), bình tâm trong mọi hoàn cảnh (***xả***) (*upekkha*); trau dồi một cách quy củ bốn phẩm chất này bằng cách tu tập thiền.

Brahmacariya không dâm dục, một cuộc sống trong sạch và thánh thiện (***phạm hạnh***).

Brahmana nghĩa đen, một người thánh thiện (***Bà-la-môn***). Thời xưa dùng để chỉ một người thuộc đẳng cấp tu sĩ tại Ấn Độ. Người đó dựa vào một vị thần (*Brahma*) để được cứu rỗi hoặc giải thoát; theo đường lối này họ khác với *samana*. Đức Phật mô tả *brahmana* hay bà-la-môn đúng nghĩa là người đã thanh lọc được tâm, nghĩa là bậc *arahat*.

Buddha bậc giác ngộ, người đã khám phá ra con đường giải thoát, đã thực hành, và đã đạt được mục tiêu bằng nỗ lực của chính mình. Có hai hạng Phật:

3) *pacceka-buddha*, Phật độc giác, không thể chỉ dạy cho người khác con đường mình đã tìm thấy.
4) *samma-sambuddha*, Phật toàn giác, người có thể chỉ dạy người khác.

Cakka bánh xe, *Bhava-cakka*, bánh xe luân hồi (nghĩa là tiến trình khổ đau), tương đương với *samsara. Dhamma-cakka*, bánh xe Dhamma (nghĩa là giáo lý hoặc tiến trình giải thoát). *Bhava-cakka* tương đương với Chuỗi Nhân Duyên Sinh theo chiều thuận. *Dhamma-cakka* tương đương với Chuỗi ngược lại, đưa tới chấm dứt thay vì gia tăng khổ đau.

Cinta-maya panna tuệ tư duy**,** trí tuệ đạt được nhờ suy luận, (***tư tuệ***). Xem *panna*.

Citta tâm. *Cittanupassana*, quan sát tâm. Xem *satipatthana*.

Dana hiến tặng, từ thiện, rộng lượng, (***cúng dường, bố thí***). Một trong mười *parami*

Dhamma hiện tượng, đối tượng của tâm, nội dung của tâm, tâm ý (***pháp***); tự nhiên, luật tự nhiên, luật giải thoát, nghĩa là giáo lý của bậc giác ngộ. *Dhammanupassana*, quan sát nội dung của tâm. Xem *satipatthana.* (Sanskrit *dharma*).

Dhatu nguyên tố (xem *maha-bhutani*); điều kiện tự nhiên, tính chất.

Dosa ghét bỏ (***sân***). Cùng với *raga* và *moha*, một trong ba bất tịnh chính trong tâm.

Dukkha khổ, không hài lòng. Một trong ba đặc tính căn bản (xem *lakkana*). Sự Thật Thứ Nhất (***Khổ Đế***) (xem *cakka).*

Gotama tên họ của Đức Phật trong lịch sử. (Sanskrit *Gautama*.)

Hinayana nghĩa đen, chiếc xe nhỏ (***Tiểu thừa***). Từ của những người theo tông phái khác dùng để chỉ Phật giáo Theravada. Với ngụ ý chê bai.

Indriya năng lực, khả năng. Dùng trong bài này để chỉ sáu giác quan (xem *ayatana*) và năm sức mạnh tinh thần (***ngũ lực***) (xem *bala*).

Jati sanh ra đời, tồn tại, hiện hữu, (***hữu***).

Jhana trạng thái nhập định (trance). Có tám trạng thái như vậy có thể đạt được nhờ thực tập *samadhi*, hoặc *samatha-bhavana (*xem *bhavana*). Trau dồi chúng đưa tới an tĩnh và hỉ lạc, nhưng không diệt trừ được những bất tịnh trong thâm tâm.

Kalapa / attha-kalapa vi tử, đơn vị nhỏ nhất, không thể chia cắt của vật chất, gồm có bốn nguyên tố cùng những đặc tính của chúng. Xem *maha-bhutani*.

Kalyana-mitta nghĩa đen, giúp người, do đó là người hướng dẫn một người tới giải thoát, nghĩa là người hướng dẫn tâm linh, vị thầy tâm linh

Kamma hành động, đặc biệt là một hành động sẽ gây ảnh hưởng cho tương lai của mình, nghiệp. Xem *sankhara*. (Sanskrit *karma*.)

Kaya thân, cơ thể. *Kayanupassana*, quan sát thân. Xem *satipatthana*.

Khanda khối, nhóm, tập hợp (***uẩn***). Con người gồm có năm tập hợp (***ngũ uẩn***) : vật chất (***sắc***) (*rupa*), hay biết (***thức***) (*vinnana*), nhận thức, nhận biết, nhận định (***tưởng***) (*sanna*), cảm giác (***thọ***) (*vedana*), phản ứng, tạo nghiệp (***hành***) (*sankhara).*

Kilesa phiền não, xấu xa, bất tịnh trong tâm, ô nhiễm. *Anusaya kilesa*, phiền não tiềm ẩn, bất tịnh nằm im trong vô thức.

Kusala thiện, hữu ích. Trái nghĩa với *akusala*.

Lakkhana dấu hiệu, đặc điểm phân biệt, đặc tính. Ba đặc tính (*ti-lakkhana) là anicca, dukkha, anatta*. Hai đặc tính đầu thường có ở mọi hiện tượng hữu nghiệp. Đặc tính thứ ba thường có ở mọi hiện tượng hữu nghiệp và vô nghiệp.

Lobha ham muốn (***tham***). Đồng nghĩa với *raga.*

Loka 1. thế giới vĩ mô, nghĩa là vũ trụ, thế gian, cảnh giới của sự sống; 2. thế giới vi mô, có nghĩa cấu trúc tinh thần-vật chất. *Loka-dhamma*, chông gai của cuộc đời, thăng trầm trong cuộc sống mà ai cũng gặp phải, có nghĩa là được hay mất, thắng hay bại, khen hay chê, sướng hay khổ.

Magga đường lối, con đường ***(Đạo)***. *Ariya Atthangika Magga*, Bát Thánh Đạo đưa đến giải thoát khỏi khổ đau. Bát Thánh Đạo chia ra làm ba giai đoạn hay tập luyện:

I. Sila, đạo đức, sự trong sạch của lời nói và việc làm (***Giới***)
i. *samma-vacca*, lời nói chân chính (***Chánh ngữ***);
ii. *samma-kammanta*, hành động chân chính (***Chánh nghiệp***);
iii. *samma-ajiva*, nghề nghiệp chân chính (***Chánh mạng***);
II. Samadhi, định, làm chủ được tâm:
iv. *samma-vayama*, nỗ lực chân chính (***Chánh tinh tấn***);
v. *samma-sati*, ý thức chân chính (***Chánh niệm***);
vi. *samma-samadhi*, định chân chính (***Chánh định***);
III. Panna, trí tuệ, tuệ giác hoàn toàn thanh lọc được tâm:
vii. *samma-sankappa*, ý nghĩ chân chính (***Chánh tư duy***);
viii. *samma-ditthi,* hiểu biết chân chính (***Chánh kiến***);

Magga là Sự Thật Thứ Tư (***Đạo Đế***) trong Bốn Sự Thật Thánh Thiện. Xem *sacca*.

Maha-bhutani bốn nguyên tố có trong mọi vật chất:
Pathavi-dhatu – nguyên tố đất (sức nặng).
Apo-dhatu – nguyên tố nước (sự kết hợp)
Tejo-dhatu – nguyên tố lửa (nhiệt độ)
Vayo-dhatu – nguyên tố khí ***(gió)*** (chuyển động).

Mahayana nghĩa đen, 'đại thừa', chiếc xe lớn. Tông phái Phật giáo phát triển tại Ấn Độ vài thế kỷ sau thời của Đức Phật và truyền sang phía bắc như Tây Tạng, Trung Hoa, Việt Nam, Mông Cổ, Đại Hàn, và Nhật Bản.

Mangala an vui, phước lành, hạnh phúc.

Mara sự hiện thân của các tâm bất tịnh, ma vương, lực âm.

Metta tình thương vô vị lợi và thiện chí, từ tâm. Một trong những phẩm chất của một tâm thanh tịnh (xem *Brahma-vihara*); một trong mười *parami*. *Metta-bhavana*, trau dồi *Metta* một cách hệ thống bằng phương pháp thiền (***từ bi quán***).

Moha vô minh, si mê, ảo tưởng. Đồng nghĩa với *avija*. Cùng với *raga* và *dosa*, một trong ba bất tịnh chính trong tâm.

Nama tâm, tinh thần (***danh***). *Nama-rupa*, tâm và thân, môi trường tinh thần-vật chất. *Nama-rupa viccheda*, sự chia lìa giữa tâm và thân khi chết, hay khi chứng nghiệm được *nibbana*.

Nibbana tịch diệt; giải thoát; sự thật tối hậu; dứt sạch nghiệp (Niết bàn). (Sanskrit *nirvana*.)

Nirodha chấm dứt, diệt trừ, diệt (***tịch diệt***). Thường được dùng đồng nghĩa với *nibbana. Nirodha-sacca* sự thật về hết khổ, Sự Thật Thứ Ba (***Diệt Đế***) trong Bốn Sư Thật Thánh Thiện. Xem *sacca*.

Niravana chướng ngại, trở ngại. Năm trở ngại trong việc phát triển tâm trí là ham muốn ***(tham)*** (*kamacchanda*), ghét bỏ ***(sân)*** *(vyapada*), uể oải về thể xác và tinh thần ***(hôn trầm, thụy miên)*** (*thina-middha),* bồn chồn, bất an ***(trạo cử)*** (*uddhacca-kukkucca*), nghi ngờ (*vicikiccha*).

Olarika nặng nề, thô trược. Trái nghĩa *sukkuma*.

Pali chữ, sách, kinh sách ghi lại giáo lý của Đức Phật; do đó là chữ viết trong kinh. Chứng tích trong lị ch sử, ngôn ngữ, khảo cổ chứng minh đó là tiếng nói đích thực được dùng ở miền bắc Ấn Độ vào thời hoặc gần thời của Đức Phật. Sau đó kinh được dị ch sang tiếng *Sanskrit* là ngôn ngữ chỉ dùng trong sách vở.

Panna trí tuệ, tuệ. Phần thứ ba trong ba sự thực tập khi tu tập Bát Thánh Đạo (xem *magga*). Có ba loại trí tuệ:

4) Tuệ thụ nhận, trí tuệ do nghe từ người khác (***Văn tuệ***) (*sutta-maya panna*),
5) Tuệ tư duy, trí tuệ do lý luận (***Tư tuệ***) (*cinta-maya Panna),*
6) Tuệ giác, tuệ thực chứng, trí tuệ do tự chứng nghiệm (***Tu tuệ***) (*bhavana-maya panna*).

Trong ba tuệ này chỉ có tuệ cuối cùng mới có thể hoàn toàn thanh lọc được tâm; nó được phát huy nhờ tu tập *vipassana-bhavana.* Trí tuệ là một trong năm sức mạnh của tâm (xem *bala*), và là một trong mười *parami*.

Parami / paramita sự hoàn hảo, phẩm hạnh; phẩm chất toàn thiện trong tâm giúp xóa bỏ ngã và do đó đưa tới giải thoát (***ba la mật***). Mười phẩm hạnh là: đóng góp từ thiện (*dana*), đạo đức (*sila*), buông bỏ, xuất gia. (*nekkhamma*), trí tuệ (*panna*), nỗ lực (*viriya*), nhẫn nhục (*khanti*), chân thật (*sacca*), quyết tâm (*adhitthana*), từ tâm (*metta*), bình tâm (*upekkha).*

Paticca samuppala Chuỗi Nhân Duyên Sinh, (***Chuỗi Duyên Khởi***); nguyên nhân. Tiến trình, bắt đầu bằng vô minh, làm ta khổ hết đời này sang đời khác.

Puja sùng bái, tôn thờ, nghi thức hoặc nghi lễ tôn giáo. Đức Phật dạy rằng chỉ có một *puja* đúng cách để tôn vinh Ngài là thực hành giáo lý của Ngài, từ bước đầu cho đến mục đích cuối cùng.

Punna việc thiện, phẩm hạnh; hành động tốt, nhờ thực hành điều này ta hưởng được hạnh phúc bây giờ và trong tương lai. Đối với một cư sĩ, *punna* gồm có đóng góp từ thiện (*dana*), sống một cuộc sống đạo đức (*sila*), và tu tập thiền (*bhavana*).

Raga ham muốn (***tham)***. Cùng với *dosa* và *moha*, một trong ba tật xấu chính trong tâm. Đồng nghĩa với *lobha*.

Ratana nữ trang, châu báu. *Ti-ratana*: Tam bảo.

Rupa 1. vật chất ***(sắc***); 2. đối tượng của mắt. Xem *ayatana, khandha.*

Sacca chân lý, sự thật. Bốn Sự Thật Thánh Thiện (***Tứ Diệu Đế***) (*ariya-sacca*) là:

5. Sự Thật về khổ (*dukkha-sacca*);

6. Sự Thật về nguyên nhân của khổ (*samudaya-sacca*);
7. Sự Thật về sự đoạn diệt khổ (*nirodha-sacca*);
8. Sự Thật về con đường dẫn đến sự đoạn diệt khổ (*magga-sacca*).

Sadhu "lành thay!", làm giỏi, nói hay. Một cách biểu lộ sự đồng ý, tán đồng.

Samadhi định, làm chủ được tâm. Phần thứ hai trong ba sự tu tập Bát Thánh Đạo (xem *magga*). Khi tu tập theo đường lối này sẽ đưa tới trạng thái nhập định *(jhana*), nhưng không hoàn toàn giải thoát được tâm. Ba loại *samadhi* là:

4. *khanika Samadhi*, định chốc lát, định từng giây phút một (***sát na định***);
5. *upacara samadhi*, cận định;
6. *appana samadhi*, tập trung hoàn toàn, trạng thái nhập định (*jhana*).

Trong những loại định này, *khanika samadhi* là tạm đủ để có thể tu tập *vipassana.*

Samana ẩn sĩ, sa môn, du tăng, khất sĩ. Người đã từ bỏ cuộc sống có gia đình. Trong khi một *brahamana* dựa vào một thần linh để 'cứu độ' hoặc giải thoát cho mình, một *samana* tìm kiếm giải thoát bằng nỗ lực riêng của mình. Do đó từ này có thể áp dụng cho Đức Phật và đệ tử của Ngài là những người sống cuộc đời tu sĩ, nhưng cũng gồm cả những tu sĩ không theo Đức Phật. *Samana Gotama* ('Sa môn Gotama ') là từ thông dụng của những người không phải là đệ tử của Ngài dùng để chỉ Ngài.

Samatha sự an tĩnh, sự tĩnh lặng. *Samatha-bhavana*, phát triển an tĩnh, đồng nghĩa với *Samadhi*. Xem *bhavana*.

Sampajana có *sampajanna*. Xem dưới đây.

Sampajanna hiểu biết toàn thể hiện tượng tinh thần-vật chất, có nghĩa là có tuệ giác về tính chất vô thường của hiện tượng này ở mức độ cảm giác.

Samsara vòng luân hồi, tái sinh; thế giới trần tục; thế giới khổ đau (***hữu vi***).

Samudaya nảy sinh, nguồn gốc. *Samudaya-dhamma,* hiện tượng nảy sinh. *Samudaya-sacca*, Sự Thật về nguồn gốc của khổ, Sự Thật Thứ Hai (***Tập Đế***) trong Bốn Sự Thật Thánh Thiện (***Tứ Diệu Đế***).

Sangha nhóm, cộng đồng thánh nhân, có nghĩa là những người đã chứng nghiệm được *nibbana*; tăng đoàn, tăng thân, tăng già, cộng đồng tăng, ni Phật giáo; một thành viên của *ariya-sangha, bbikkhu- sangha* hoặc *bbikkuni-sangha*.

Sankhara phản ứng của tâm, hình thành (trong tâm), (***hành***); hành động có dụng ý, phản ứng tinh thần; tạo nghiệp, nghiệp. Một trong năm tập hợp (*khandha*), cũng là mắt xích thứ hai trong Chuỗi Nhân Duyên Sinh (*paticca samuppada). Sankhara* là *kamma*, hành động mang lại hậu quả trong tương lai và do đó thực sự có trách nhiệm tạo nên cuộc đời mai sau. (Sanskrit *Samskara*).

Sankharupekhka nghĩa đen, bình tâm đối với *sankhara*. Một giai đoạn trong sự tu tập *Vipassana*, sẽ đưa đến sự chứng nghiệm được *bhanga*, giai đoạn khi những bất tị nh lâu đời ẩn sâu trong vô thức nổi lên bề mặt của tâm và thể hiện bằng những cảm giác. Bằng cách giữ được sự bình tâm (*upekkha*) đối với những cảm giác này, thiền giả không tạo ra *sankhara* mới và để cho những nghiệp cũ mất đi. Do đó tiến trình từ từ đưa đến sự diệt trừ hết mọi *sankhara*.

Sanna (trong *samyutta-nana*, sự hiểu biết bị điều kiện hóa) nhận đị nh, nhận biết, tri giác (***tưởng***). Một trong năm tập hợp (*khandha*). Nó thường bị chi phối bởi *sankhara* trong quá khứ và do đó đưa đến một hình ảnh lệch lạc về sự thật. Trong khi tu tập *vipassana, sanna* được chuyển thành *panna*, sự hiểu biết sự thật đúng như thật. Nó trở thành *anicca-sanna, dukkha-sanna, asubha-sanna*—đó là, sự nhận đị nh về vô thường, khổ, vô ngã, và tính chất hư ảo của vẻ đẹp vật chất.

Sarana trú ẩn, nương tựa, bảo vệ ***(quy y***). *Ti-sarana*: nương tựa hay quy y Tam bảo, có nghĩa là nương tựa vào Phật, Pháp Tăng.

Sati ý thức (***niệm***). Một phần trong Bát Thánh Đạo (xem *magga*), cũng là một trong năm sức mạnh (xem *bala*) và bảy yếu tố thành đạo (xem *bojjhanga*). *Anapana-Sati*. Ý thức về hơi thở. (***Quán niệm về hơi thở)***

Satipatthana Tạo Lập Ý Thức (***Tứ Niệm Xứ***). Có bốn lĩnh vực tương quan của *satipatthana*:

5. quan sát thân (***quán thân***) (*kayanupassana*);
6. quan sát cảm giác nẩy sinh trong người (***quán thọ***) *(vedananupassana*);
7. quan sát tâm (***quán tâm***) (*cittanupassana*);
8. quan sát nội dung của tâm (***quán pháp***) (*dhammanupassana*)

Cả bốn phần đều gồm có quan sát cảm giác, bởi vì cảm giác liên quan trực tiếp đến thân cũng như tâm. The *Maha-Satipatthana Suttana* (Digha Nikaya,22), Trường Kinh về Tạo Lập Ý Thức (***Đại Niệm Xứ***), là nguồn gốc chính về lý thuyết căn bản cho việc tu tập *vipassana-bhavana* được giảng giải.

Sato ý thức. *Sato sampajano*; ý thức với sự hiểu biết về tính chất vô thường của toàn thể cấu trúc tinh thần-vật chất, bằng cách quan sát cảm giác.

Siddhatha nghĩa đen, 'người đã hoàn thành nhiệm vụ của mình'. Tên riêng của Đức Phật trong lị ch sử. (Sanskrit *Siddhartha*).

Sila đạo đức, giới; tránh không có những hành động bằng lời nói và việc làm có hại cho mình và cho người. Ba sự tập luyện đầu tiên trong sự tu tập Bát Thánh Đạo (xem *magga*). Đối với một cư sĩ, *sila* được thực hành trong đời sống hằng ngày bằng cách giữ Năm Giới.

Sotapanna người đã đạt được giai đoạn đầu của bậc thánh (***nhập lưu***), và đã chứng nghiệm được *Nibbana*. Xem *ariya*.

Sukha hạnh phúc, niềm vui. Trái nghĩa với *dukkha*.

Sukhuma tinh tế, vi tế. Trái nghĩa *olarika*.

Suta-maya panna nghĩa đen, trí tuệ đạt được nhờ nghe từ người khác. Tuệ thụ nhận, trí tuệ do học hỏi (***văn tuệ***). Xem *panna*.

Sutava / sutavant được chỉ dạy, người đã được nghe về sự thật, người có *sutta-maya- panna* ***(thanh văn)****.* Trái nghĩa *assutava*.

Sutta bài giảng của Đức Phật hoặc những đệ tử chính của Ngài, kinh Phật.

Tanha nghĩa đen, 'thèm khát' (***tham ái***). Đức Phật chỉ rõ *tanha* là nguồn gốc của khổ (*samudaya-sacca*) trong bài giảng đầu tiên, "Bài Giảng Chuyển Bánh Xe Dhamma" (***Kinh Chuyển Pháp Luân***) (*Dhammacakkappavattana Sutta*). Trong Chuỗi Nhân Duyên Sinh (*paticca Samuppadaa*) Ngài giải thích rằng *tanha* phát nguồn từ sự phản ứng đối với cảm giác trong thân.

Tathagata nghĩa đen, 'đi như thế' hoặc 'đến như thế' ***(Như lai).*** Người nhờ đi trên con đường của sự thật đã đạt được sự thật tối hậu, có nghĩa là một người giác ngộ. Danh xưng Đức Phật thường dùng để chỉ Ngài.

Theravada nghĩa đen, 'giáo lý của bậc trưởng lão'. Giáo lý của Đức Phật, trong đường lối đã được bảo trì tại các nước ở Đông Nam Á (Miến Điện, Tích Lan, Thái Lan, Lào, Cam-pu-chia). Thường được công nhận là giáo lý theo đường lối cổ xưa nhất (Phật Giáo Nguyên Thủy).

Ti-lakkhana xem *lakkhana.*

Tipitaka nghĩa đen, ba kho chứa (***tam tạng***). Ba bộ sưu tập về giáo lý của Đức Phật là:

1. *Vinaya-pitaka*, bộ luật, bộ sưu tập về giới luật cho tăng, ni
2. *Sutta pitika*, bộ kinh, bộ sưu tập những bài giảng;
3. *Abhidhamma-pitika*, bộ luận, bộ sưu tập những giáo lý cao hơn, nghĩa là sự bình luận về Dhamma một cách triết lý và có hệ thống. (Sanskrit *Tripitaka).*

Ti-ratana xem *ratana*

Udaya nảy sinh, sinh, khởi. *Udayabbaya*, sinh và diệt, nghĩa là vô thường (cũng là *udaya-Vaya).* Hiểu biết thực nghiệm về sự thật này đạt được bằng cách quan sát sự thay đổi không ngừng của cảm giác trong chính mình.

Upadana dính mắc, bám víu, ràng buộc, giữ chặt (***thủ***).

Upekkha bình tâm, (***xả***); trạng thái của tâm không còn ham muốn, ghét bỏ, vô minh. Một trong bốn trạng thái thuần khiết của tâm. (xem *Brahma-vihara*), trong bảy nhân tố giác ngộ (xem *bojjhanga*), và mười *parami*.

Uppada xuất hiện, nảy sinh, sinh. *Uppada-vaya*, sinh và diệt. *Uppada-vaya-dhammino*, có bản chất của sinh và diệt.

Vaya / vyaya hủy diệt, tan rữa. *Vaya-dhamma* hiện tượng hủy diệt.

Vedana cảm tưởng/cảm giác (***thọ***). Một trong năm tập hợp *(khandha*). Đức Phật mô tả, vì gồm cả tinh thần lẫn vật chất; do đó *vedana* cho ta phương tiện khảo sát toàn thể hiện tượng tâm lý-vật lý. Trong Chuỗi Nhân Duyên Sinh (*paticca-samuppada),* Đức Phật giải thích rằng *tanha*, nguồn gốc của khổ, nảy sinh do phản ứng đối với *vedana*.
Bằng cách biết quan sát *vedana* một cách khách quan ta có thể tránh khỏi bất cứ phản ứng mới nào, và có thể trực nghiệm trong bản thân sự thật về vô thường (*anicca*). Sự chứng nghiệm này tối quan trọng để phát triển sự buông thả, đưa đến giải thoát cho tâm.

Vedananupassana quan sát cảm giác trong thân. Xem *satipatthana*.

Vinnana thức, sự hay biết. Một trong năm tập hợp (*khandha*).

Vipassana quan sát nội tâm, (***minh sát***), tuệ giác thanh lọc được tâm; đặc biệt tuệ giác về bản chất vô thường, khổ, vô ngã của cấu trúc tâm lý-vật lý. *Vipassana-bhavana*, phát triển tuệ giác một cách có hệ thống nhờ phương pháp thiền quan sát sự thật nội tâm bằng cách quan sát cảm giác trong thân.

Viveka khách quan, vô tư; tuệ phân biệt.

Yatha-bhuta nghĩa đen, 'đúng như thật.' Thực tế hiện hữu, thực tại. *Yatha-bhuta-nana-dassana,* hiểu biết-nhận ra sự thật đúng như thật.

CHÚ THÍCH

Tất cả những đoạn văn trích đăng trong cuốn sách này đều lấy từ Kinh Tạng (**Sutta Pitaka**), một sưu tập những bài thuyết pháp ở kinh điển chữ Phạn. Những bản văn tiếng Phạn này ở trong nguyên bản **Devanagari** do trường đại học Nalanda ở Bihar, Ấn Độ in. Những bản dịch Anh ngữ đã được tham khảo gồm những bản của Pali Text Society ở Luân Đôn, và của Buddhist Publication Society ở Tích Lan. Tôi thấy tuyển tập của các vị Nanatiloka, Nanamoli, và Piyadassi đặc biệt có giá trị. Tôi đội ơn sâu xa các vị đó và các dịch giả hiện thời của kinh điển chữ Phạn.

Cách đánh số các kinh điển trong phần Chú Thích này được dùng trong những bản dịch Anh ngữ của Pali Text Society. Tên các kinh điển để nguyên không dịch.

Những chữ viết tắt sau đây được dùng:

A : **Angutta Nikaya**

D : Digha Nikaya

M : Majjhima Nikaya

S : Samyutta Nikaya

Satip : Satipatthana Sutta (D.22,M.10)

CHƯƠNG I

1.S. XLIV. x.2, **Anuradha Sutta**

2.A.III.vii.65, **Kesamutti Sutta (Kalsma Sutta**), iii,ix

3.D.16, **Maha-Parinibbana Suttanta**.

4.Ibid

5.S.XXIL. 87 (5), **Vakkali Sutta**

6.**Maha-Parinibbana Suttana**

7.A.IV.v.5 (45), **Rigutassa Sutta**. Cũng thấy trong S.II.iii.6

8.**Dhammapada**, I.19& 20

9.Căn cứ trên M.107, **Ganaka-Mogallana Sutta**.

CHƯƠNG II.

1. **Sankhara** là một trong những quan niệm quan trọng nhất của giáo lý Đức Phật, và là một trong những điểm khó diễn tả nhất bằng Anh ngữ. Danh từ **sankhara** có nhiều nghĩa, và nó thể không có sẵng một nghĩa rõ ràng để áp dụng vào một đoạn văn đặc biệt nào đó. Ở đây **Sankhara** có nghĩa tương đương với **Cetana/sancetana**, có nghĩa là ý muốn, ý chí, ý định. Muốn biết phần giải thích này nên xem A.IV.xviii. 1(171), **CetanaSutta,** S.XXII. 57(5), **Sattatthana Sutta**, S.XII.iv 38(8), **Cetana Sutta**.

2. M.72, **Aggi-Vacchagotta Sutta.**

CHƯƠNG III

1. M.135, **Cula Kamma Vihanga Sutta**.

2. **Dhammapada**, XXV.21 (380).

3. Ibid, I.1&2

4. Sutta Nipana, III.12, Dvayatanupassana Sutta.

5. S.LVI (XII). ii 1, **Dhamma-Cakkappavattana Sutta.**

6. A.III.xiii.130, **Lekha Sutta**

7. Căn cứ trên A.I.xvii, **Eka Dhamma Pali** (2).

CHƯƠNG IV

1. S.LVI (XII). ii.1, **Dhamma-Cakkappavattana Sutta**.

2. Ibid

3. M.38, **Maha-Tanhasankhaya Sutta.**

4. Ibid

5. Ibid.

6. **Dhammapada**, XII.9(165).

7. D.9, **Potthapada Suttana.**

8. A.III. vii.65, **Kesamutti Sutta (Kalama Sutta)**, xvi.

9. Căn cứ trên S.XLII. viii.6, **Asibandhakaputta Sutta.**

CHƯƠNG V

1.**Dhammapada,** XIV.5 (183).

2.Ibid. I.17&18

3.M.27, **Cula-Hatthi-padopama Sutta**.

4.Ibid.

CHƯƠNG VI

1.A.IV.ii . 3 (13), **Padhana Sutta**

2.D.16, **Maha-parinibbana Suttanta**

3.**Dhammapada**, XX.4 (276)

4. Xem S.XLVI (II).vi.2, **Pariyaya Sutta**.

5.S.XII.vii 62 (2), **Dutiya Assutava Sutta**, cũng ở S.XXXVI (II).i.10 **Phassa Mulaka Sutta**.

6.**Dhammapada** , XX. 5 (277).

7. S.XXXVI (II).i.7, **Pathama Gelanna Sutta.**

CHƯƠNG VIII

1.D.16, **Maha-Parinibbana Suttana**. Bài thơ do Sakka, vua của các vị thần d0ọc, sau khi Đức Phật nhập diệt. Bài thơ này có thấy ở những nơi khác, và có thay đổi đi chút ít. Thí dụ như xem : S.I.ii.1, **Nandana Sutta**, cũng thấy trong S.IX.6, **Anuruddha Sutta**.

2.A.IX.ii. 10 (20), **Velama Sutta**.

3.Sự so sánh nổi tiếng của chiếc bè được trích trong M.22, **Alagaddupama Sutta**.

4.Căn cứ trên Udana, I.x, câu truyện của Bahiya Daruciya. cũng thấy trong Dhammapada Commentary, VIII,2 (câu thơ 101).

CHƯƠNG IX

1.S.LVI (XII).ii. 1, **Dhamma-Cakkapavattana Sutta**. Phương thức này được dùng để diễn tả huệ đạt được bởi những vị đệ tử đầu tiên của Đức Phật khi lần đầu tiên hiểu được Pháp.

2.Sv.7, **Upavala Sutta**. Diễn giả là một vị nữ a-la-hán Upacala.

3.**Dhammapada**, XXV.15 (374).

4.**Udana**, VIII.1.

5.**Udana**, VIII, 3.

6.S.LVI (XII).ii. 1 , **Dhamma-cakkapavattana Sutta.**

7.S.XXVIII (IV). 1, **Nibbana Panha Sutta**. Diễn giả là Sariputta.

8.Sutta Nipata, II.4, **Maha-mangala Sutta**.

9.D.9, **Potthapada Suttana**.

CHƯƠNG X

1.**Dhammapada,** VIII. 14 (113).

2.SXXII. 102 (10), **Anicca-Sanna Sutta**.

3.D.16, **Maha-Parinibbana Suttanta**.

4.M.117, **Maha-Cattarisaka Sutta**.

5.Ibid.

PHỤ LỤC A :

Sự quan trọng của cảm giác trong giáo lý Đức Phật.

1.A.III.ix. 3 (83), **Mulaka Sutta**. Cũng xem A.IX.ii 4 (14), **Samiddhi Sutta**.

2.D.1.

3.A.III. vii A (ix), **Titthayatana Sutta**.

4.S.XXXVI (II).iii 22 (2), **Atthasata Sutta**

5.**Dhammapada** , XXI.4 (293).

6.**Satipatthana Sutta** xuất hiện 2 lần trong **Sutta Pitaka**, ở D.22 và ở M.10. Ở bản D, đoạn bàn **Dhammanupassana** thì dài hơn ở bản M. Bởi vậy bản D được gọi là **Maha Satuoatthana Suttana**, "bản lớn hơn". Ngoài ra 2 bản giống hệt nhau. Những đoạn trích xuất hiện trong cuốn sách này đều như nhau trong cả 2 bản.

7.Satip

8.Ibid.

9.Ibid.

10..SXII. iv 32 (2), **Kalra Sutta**.

11.S.XXXVI (II).iii 23 (3), **Annatara Bikkhu Sutta**.

12.**Dhammapada**, XIX.4 (259).

ĐỊA CHỈ

Những khóa thiền **Vipassana** do ông S.N.Goenka giảng dạy được tổ chức thường xuyên tại Bắc Mỹ, Âu châu, Úc, Nhật Bản, Ấn Độ, và các quốc gia lân cận. Muốn biết thêm chi tiết về các khóa thiền , xin liên lạc với những Trung tâm thiền sau đây:

Tiếng Anh: www.dhamma.org
Tiếng Việt: www.vn.dhamma.org

Vipassana Meditation Center
P.O. Box 24
Shelburne Falls, MA 01370
U.S.A.
Telephone : (413) 625 – 2160

Vipassana Meditation Center
P.O. Box 103
Blackhead, NSW 2785
Australia
Telephone : (047) 877 - 436

Vipassana International Academy
Dhammagiri (District Nasik)
Maharashtra 422 403

India
Telephone : Igatpuri 76 Dhammapada , XiX. 4 (259).

Trang bìa sau

Kỹ Thuật Thiền Cổ Xưa Mang Lại Sự Bình An Đích Thực Cho Tâm

Vipassana-bhavana, "sự phát triển tuệ giác", là tinh túy trong giáo huấn của Đức Phật. Con đường này do Thiền sư S.N. Goenka dạy, dẫn đến sự tự - ý thức, rất đặc biệt vì tính chất giản dị, không có tính cách giáo điều, và nhất là có kết quả. Phương pháp Vipassana có thể áp dụng thành công cho bất cứ người nào.

Cuốn sách "Nghệ Thuật Sống" này đã được viết dưới sự hướng dẫn trực tiếp của Thiền sư S.N. Goenka, dựa trên những bài giảng và những bài viết của thiền sư. Cuốn sách trình bầy kỹ thuật này có thể được dùng như thế nào để giải quyết được các vấn đề, để phát triển khả năng không được dùng tới, và để sống một cuộc sống an bình và phong phú. Những mẩu truyện và những lời giải đáp thắc mắc cho các thiền sinh của Thiền sư S.N. Goenka đã truyền đạt được ý nghĩa sống động của điều ông dạy.

Những khóa thiền Vipassana của Thiền sư S.N.Gpenka đã lôi cuốn hàng ngàn người thuộc đủ mọi thành phần. Thiền sư S.N. Goenka, độc nhất trong số các thiền sư, là một kỹ nghệ gia và là một cựu lãnh tụ của cộng đồng Ấn Độ ở Miến Điện. Mặc dầu chỉ là một cư sĩ, sự giảng dạy của ông đã được các vị cao tăng ở Miến Điện, Ấn Độ, và Tích Lan chấp nhận, và một số trong các vị này đã theo các

khóa học dưới sự chỉ dẫn của ông. Dù ông có sức lôi cuốn, nhưng ông không có ý muốn là một "guru" (đạo sư). Trái lại, ông chỉ dạy người ta phải tự mình có trách nhiệm đối với chính mình. Cuốn sách này là tài liệu đầu tiên được hệ thống hóa được viết bằng Anh ngữ.

Tác giả, William Hart, học thiền Vipassana được nhiều năm. Từ năm 1982, ông làm thiền sư phụ tá cho Thiền sư S.N. Goenka, hướng dẫn các khóa thiền ở phương Tây.